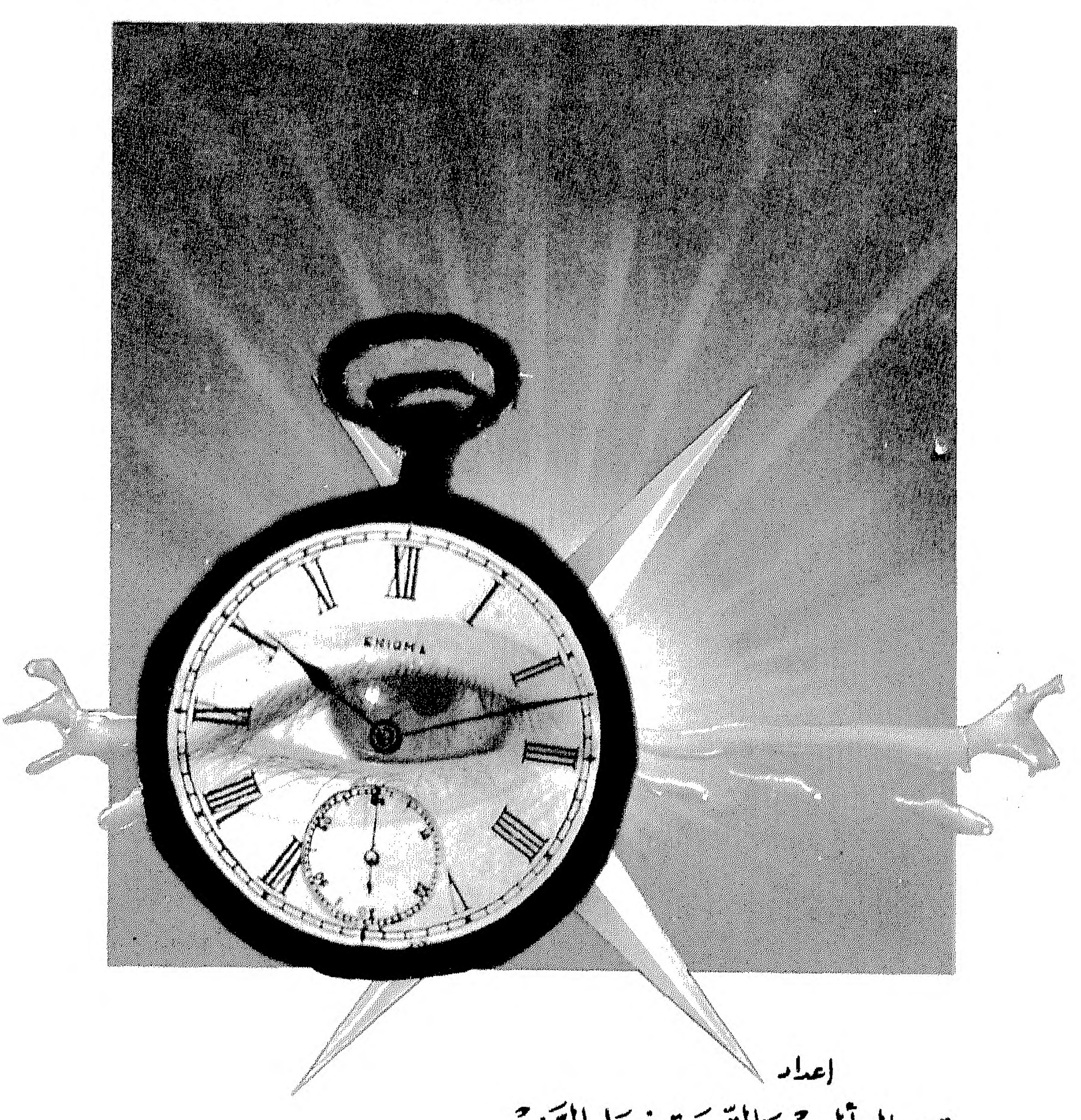
غيّر مجرى حياتك مع

التنويم المغناطيسي

تجد فيه حلولاً لأكثر من ٣٥٠ مشكلة
إبتداءً من الإقلاع عن التدخين إلى التغلب على الأرق



إعداد
قسم التأليف والترجمة في دار الرشيد

غيّر مجرى حياتك مع

التنويم المغناطيسي

تجد فيه حلولاً لأكثر من ٣٥٠ مشكلة
إبتداءً من الإقلاع عن التدخين إلى التغلب على الأرق

إعداد

قسم التأليف والترجمة في دار الرشيد

الطبعة الأولى
١٤١١هـ - ١٩٩١م

كيف تنوِّم نفسك ، أو الآخرين تنويماً مغناطيسياً

غيِّر حياتك بالتنويم المغناطيسي !

إليك التقنيات اللازمة لحل أكثر من ٣٥٠ مشكلة بواسطة التنويم المغناطيسي ،بدءاً من الإقلاع عن التدخين إلى الشفاء من الأرق .

راشيل كوبيلان

المحتويات :

الجزء الأول ـ للمبتدئين . .

سحر « أنا أفضل » اقتراحات هجائية من A إلى Z . نظام استمرار إشارات الانقلاب من السلبي إلى الإيجابي .

خلق خيال تحقيق ذاتي . .

٤ ـ الأكل ـ التدخين ، الأرق . .

كل إنسان متعلق بعادات معينة . الجوع مقابل الشهية . .

أقلع عن التدخين بسهولة ـ المخدرات القانونية وغير القانونية . الإدمان على الكحول . ماذا عن الحصول على نوم ليلي جيد عبر التنويم المغناطيسي .

الجزء الثاني ، تقنيات متقدمة . .

٥ ـ التنويم المغناطيسي في الممارسة الحرفية (العملية) . . ميودولوجيا (علم المنهج) للأطباء ، أطباء الأسنان ، والاختصاصات المشابهة . استخدام جهاز قياس أمواج الدماغ : بيتا ، ألفا ، ثيتا ، ديلتا .

ست مراحل من التنويم المغناطيسي . تحضير التابع . تقنيات الاخضاع والاختيار ، اختبار القدرة على التأثر بالايحاء .

٦ ـ عملية التأثير . .

طرق تثبيت الأصابع والضوء المتقطع تحويل الاختبارات إلى تنويم مغناطيسي . دورا الرأس المحوري . استخدام المراكز العصبية . طريقة المفاجأة والصدمة . التأثير بالصوت . التعمق خلال الادراك . مراكمة الغشية هرمياً . تسبيح اليد في الهواء . طريقة المحرك الحسي ، الضغوط والممرات . اقتراح للفترة التي تلي التنويم المغناطيسي . كيفية الإيقاظ من الغشية .

٧ ـ كيف تتغلب على المقاومة . .

أعد تقييم أساليبك ـ المنوِّم المغناطيسي المساعد . تقنية تهدئة المريض . التنويم المغناطيسي الجماعي ، طرق الاضطراب . التنويم المغناطيسي بالمخدر ، صوديوم أميتول ، فينتوباربيتال وتريلين ، العلاقة العاطفية عبر امتزاج شخصية

المنوِّم المغناطيسي مع التابع . القلق العُصابي (اضطراب عصبي وظيفي) والتنويم المغناطيسي .

٨ ـ تقنيات خاصة وغير عادية . .

ارتداد العمر . تقدم الزمن . الكتابة الأوتوماتيكية . تشويش الزمن . العلاج بالغشية الطويلة ، التنويم المغناطيسي غير المباشر . الكشف عن الأسرار واكتشافها ، الرسم والخربشة الآلية ، حالة الاستعاضة (الاستبدال ، التنويم المغناطيسي للجماعات .

٩ ـ العقل المدرَّب يتخلص من الألم . .

التنويم المغناطيسي يخلص من التقنيات لفقدان الشعور بالألم (دون فقد الوعي) ولفقدان الحس . مساعدة لمريض السرطان ، ولمريض المفاصل ، لطب الأسنان ، مساعدة لمرضى الصداع النصفي (الشقيقة)، آلام الظهر المزمنة ، آلام الولادة والحيض .

١٠ ـ الجلد يعكس العواطف الداخلية . .

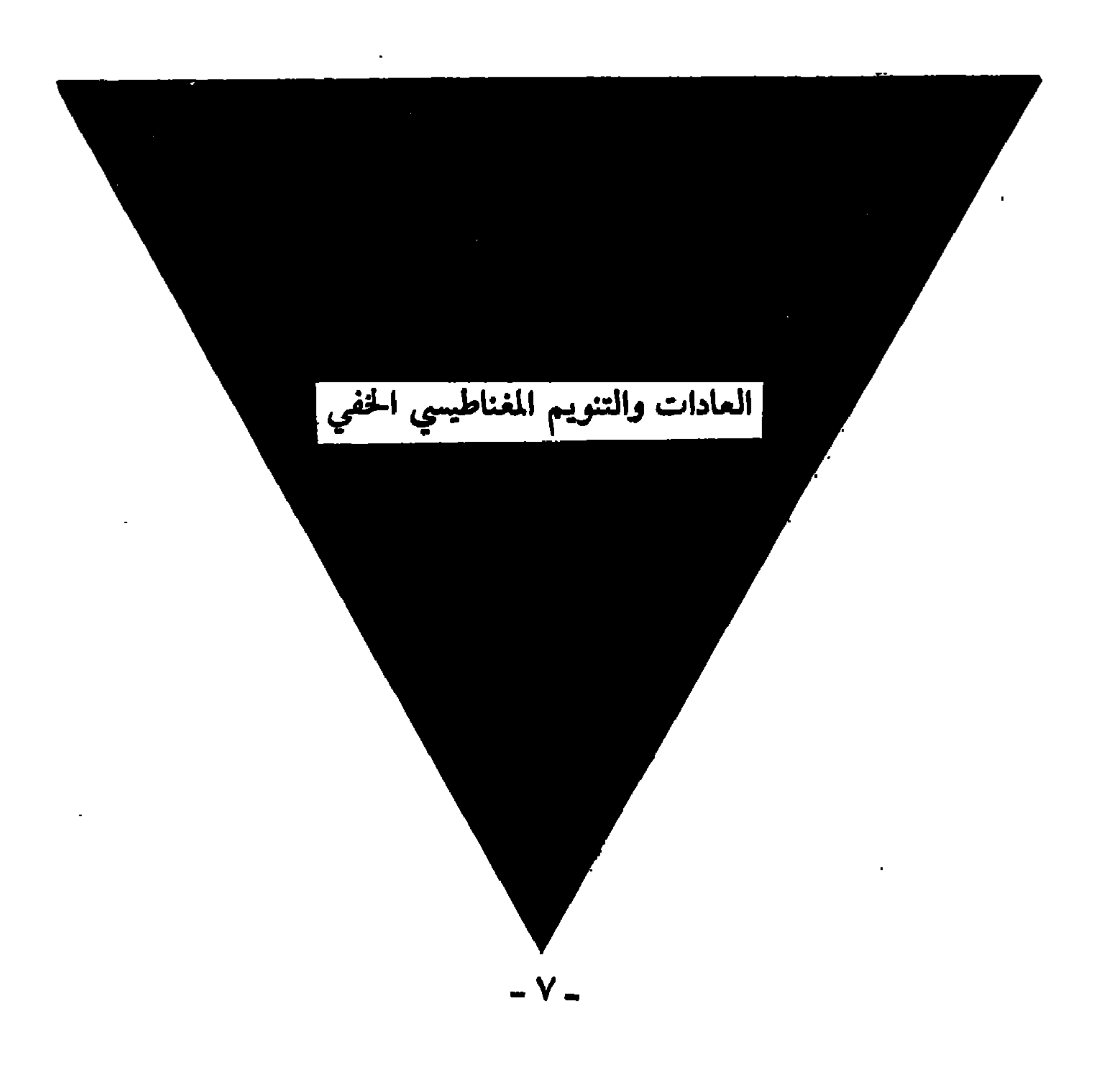
حالات تاريخية . التوتر العصبي والخجل ، المرض الجلدي والغضب المكبوت . الأكزيما والقلق . داء الصدف والشعور بالإهمال ، الثآليل والإيحاءات .

١١ ـ الاختلال الوظيفي (العجز) الجنسي والتنويم المغناطيسي ، دليل خطوة خطوة لتصحيح العجز الجنسي والقذف المبكر لدى الذكور . الغتشية ، الخوف من البلوغ . العجز عن الوصول إلى الرعشة . الخوف من الحمل . فرط نشاط أو خمول في الدافع الجنسي . التعلق بالاستمناء . كراهية الجنس الفموي . اللواطة . ثقة جنسية للذين لا يشعرون بالأمان . تقبل المسؤولية للتغيير . المجرمين الجنسيين . الاغتصاب وإفساد الأطفال ، سفاح ذوي القربى . الصدمة الكهربائية المترافقة مع التنويم المغناطيسي .

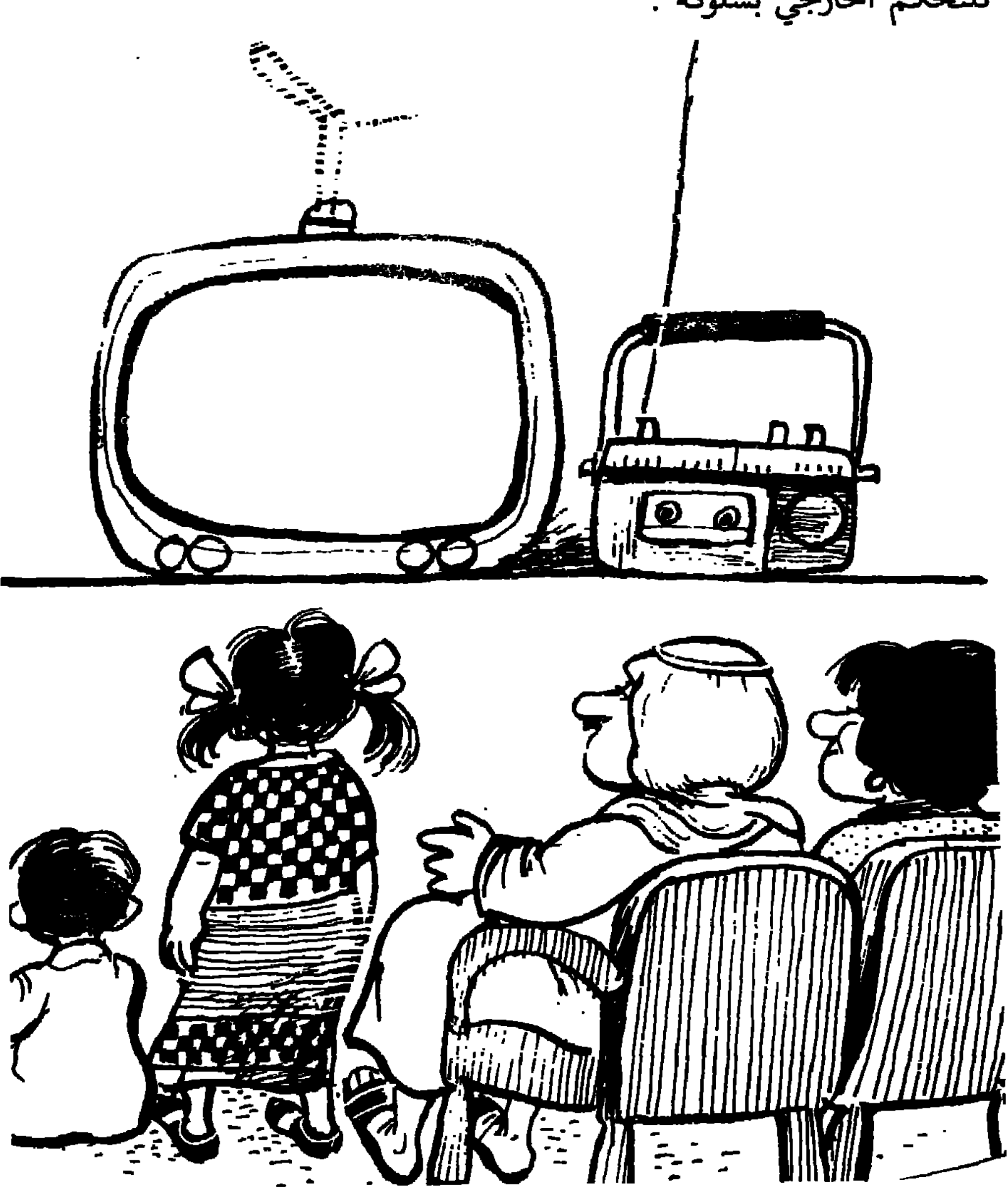
ميثودولوجيا العلاج . استرخاء متنوع متميز للتحكم بالأعضاء التناسلية . الخيال والصورة الذاتية . طرح الإيحاءات الصحيحة . تمرين العضلات الجنسية مع العقل .

التنويم المغناطيسي يواجه تحديات جديدة . .

استعمالات جديدة في أماكن وبحالات جديدة في تطبيق القانون . التحقيقات الجرمية . اصلاح وإعادة تأهيل السجناء . بين اللاعبين والرياضيين وفي الدراسة لعلاج المصاعب الدراسية .


العادات والتنويم المغناطيسي الخفي

يتعـرض أغلبنا لعملية التنويم المغناطيسي خلسة وبشكل غير مباشر عندما نستغـرق منسـاقين في نشوة التحديق إلى الرائي (التلفزيون) حيث تعالج عقولنا بشكل مستتر وتترك آثاراً على مجمل اللاوعي ، فتغرس أفكاراً عبر البرامج التجارية وتؤثـر على صحتنـا وسلوكنـا جميعـاً ، فنحن نأكـل ونشرب ونلبس ونحيا كما نرى ونسمع ، وللرائي قدرة على هدهدة العقل وجعله في وضعية إيهائية مضخَّمة معرضاً للتحكم الخارجي بسلوكه .



ويدرك العـاملون في الإعـلان المبـادىء الأسـاسية للتنـويم المغنـاطيسي : الاسترخاء والتركيز والإيحاء .

فبينما نجلس مسترخين ومركزين على ضوء الشاشة نمتص الإيحاءات الموجهة إلينا . وفي هذه الأوقات نكون حساسين للغاية وقابلين للتأثير لأننا ندخل في حالة تنويم مغناطيسي واعية إرادية . . نلاحظ كيف يكرر الإعلان عادة ، إنه مبدأ آخر من مبـادىء التنـويم المغنـاطيسي لأن التكـرار يفـرض الإيحـاء ويؤدي إلى ترسيخ السلوك في انعكاسات الجهاز العصبي .

يعرِّف القاموس العادة كما يلي :

عمل يتكرر مراراً حتى يصبح شيئاً لصيقاً بالشخصية وآلي الأداء . .

وفي كل لحظة من ليل ونهار تغـرس الصحف ومـذيعـو الـراديو وإعـلانات التلفـزيون التجـارية عادات ضارة في عقـولنـا . ولا مفـر من أن نصبـح بعـدها خاضعين للتوجيه الخارجي بدلاً من الحماية الداخلية لأنفسنا .

يمضي الشخص العادي خمسة عشر عاماً من حياته مجمداً مسلوباً يحدق في شاشـة التلفـزيون بإيمان طفولي بما يُقَدَّم إليه . وعلى فترات منتظمة ، وكل بضع دقـائق ، ويومـاً بعـد يوم نسمـع أصـواتـاً مدربة تنطق بالصدق تؤكد أن دواءهم وجرعاتهم هي البلسم الشافي لكل الأمراض ، حتى يصبح بعضنا مقتنعاً تماماً بهذا المعروض الضخم فيشتري أشياء لم يسمع بها .

تقـدر التقـارير ماتنفقـه شركـات الصيدلـة لترويج بضـائعهـا بمـلايين الـدولارات . مسكنـات صداع ـ مهـدئـات أعصـاب ـ خافضـات ، رافعات ، منومات وخافضات وزن ، تدفع باستمرار إلى المستهلك غير الواعي .

إننـا نُخـدع نفسياً من قبل الباحثين المغرضين وعلماء الاجتماع والمستشارين النفسيين حتى نفقد السيطرة على قدراتنا وعلى شهيتنا .

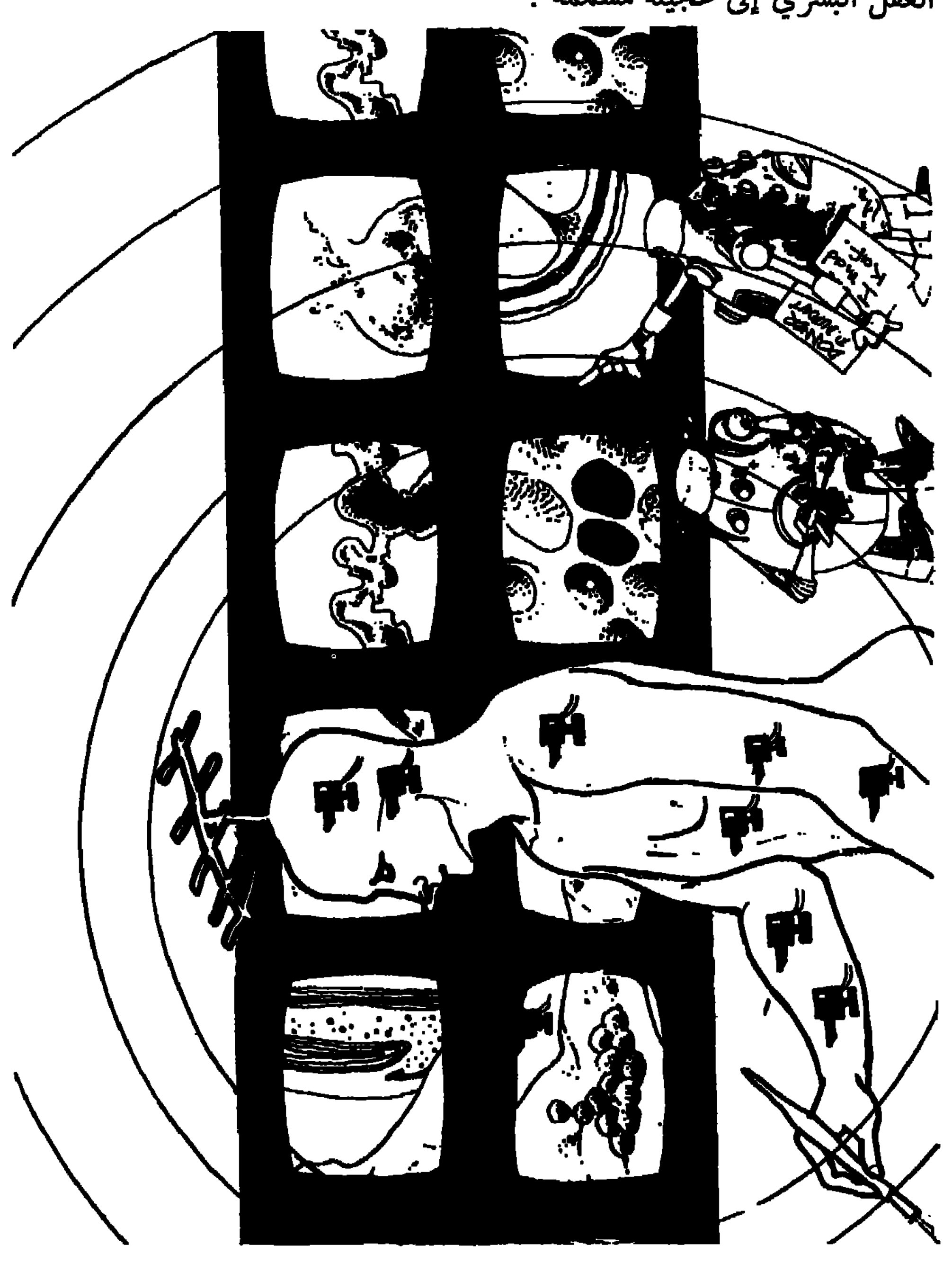
مواد كثـيرة نعيش بدونها مدة أطول وبصحة أفضل تُعرض كأشياء لا غنى عنها ، كالكحول والتبغ والأطعمة الدسمة . فلم نعرض صحتنا للأذى عمداً ؟!



لأن غريزة الحفاظ على النفس قد اضطربت لكثرة مايوجه إليها . فحواسنا يُعتـدى عليهـا بأسـاليب نفسية لا نكتشفهـا بعقلنـا الواعي وتستعمل لغة مراوغة لتحث أذواقنا عبر اللاوعي مما يؤدي إلى اكتسابنا عادات سيئة دون أن نرتاب بذلك .

وأخيراً كثير من الناس يُقنعون أن للمشاكل حلولاً سهلة خارقة .

فالمروجون لا يحرضون مجرد الشهوات الجسمانية بل يخاطبون العواطف ، خوف الرفض والنبذ ، الذنب ، والوحدة . وبدلاً من مساعدتنا على استعمال قدراتنا الفطرية للتغلب على صعاب الحياة اليومية تقوم وسائل الإعلان بتحويل العقل البشري إلى عجينة مسممة .



وكثير منا وقع فريسة الدوافع المصطنعة التي تسعى لكسب المزيد من الربح ولو في منتجات تسبّب الموت .

وإذا لم تصل إليك وسائل الإعلان فإنك قد تتأثر بالعادات السيئة للناس حولك . وقليل نادر من الأشخاص الواعين ينجحون في الاستمرار غير متأثرين بسلوك غيرهم .

أخيراً تترسخ هذه الأفكار وتصبح أصيلة عندما تتصرف الضحية بقسر وإجبار عصابي ، ويؤدي هذا الإضعاف للإرادة إلى سلوك أكثر ضرراً من الحافز الأصلي . فالجرعات المهدئة تستدعي جرعات أقوى ، وشارب جرعة الكحول يتدرج فيصبح شارب زجاجة ـ ومدخن علبة السجائر يصبح أكثر اتكالية وتبعية . ويدعم الإدمان عندما يُقبل المدمنون في محيط بعض المجتمعات الراقية .

حاول في حفلة ما أن ترفض المشاركة في التدخين فتُعامل كمنبوذ وقد لاتُدعى مرة أخرى . إننا عندما نحاول الرفض لأن نصبح مبرمَجين نواجه ليس مجرد نزع الصفات الإنسانية عنا،بل نُنعت بالبلاهة ما لم نتحول إلى آلات عديمة التفكير .

باستطاعتك فكّ التعويذة . .

ولحسن الحظ فإن الدماغ البشري قادر على التغيير . فتعلّم أن تفكر لنفسك .

إن العادات قابلة للتعديل ، والسلوك مطواع ، ومناطق العقل التي أفسدتها سنون .التفكير المريض يمكن أن تصبح مناطق نمو وتطور بالاستفادة من البرمجة الموجبة الصحية،إذ باستطاعتنا التخلص تدريجياً من القيود المكتسبة وتحقيق أعلى درجة من الفعالية الفطرية .

إن التنويم المغناطيسي يساعد في تسليط الضوء وتركيزه على حقيقتك الداخلية لإبراز ماأنت عليه فعلاً وماتريده من الحياة وليس عليك أن تبقى دمية مشاركة في تحقيق نهايتك . بإمكانك النهوض على قدميك والتحرر من قيودك .

إن تعزيز النفس بحاجة إلى عملية هدم منظمة تتبعها عملية ترميم وإعادة

بناء وإصلاح . إذ أن العادات تتشبث بالإنسان كمجسات الأخطبوط مالم تصمم على التحرر من قبضتها .

إن العملية عقلية وتساعدك على معرفة الحقيقة التالية : عندما يكون سلوكك هو المعني بالاصلاح ، فإن عقلك هو الأقدر على التدخل والمساعدة .

من الرحم إلى القبر . .

يغـادر الطفل رحم أمه ليصبح فرداً مستقلاً ، ومتلقياً لسلوك مقترح يؤثر في عاداته المستقبلية فيعيش الإحساسات التي تُخزن في ذاكرته . وعندما يسمع ويحس فإن الانطباعات التي تنتج عن ذلك تكون خيالات وصوراً مستقبلية .

من المفيد أن تذكـر أن الأطفـال يُمضون خمسة بالمئة من أوقات يقظتهم في حالـة نشـوة . إذ أن طبيعتهم السريعـة التأثر والامتصاص تفسر قابليتهم العالية لامتصاص المعلومات والاحتفاظ بها .

وخلال الرحلة من الرحم إلى اللحد يحدث نضالٌ مستمرٌ لبسط السيطرة بين العالم الآخر وعالم الذكاء الداخلي للفرد . وأغلبنا يسمح للعالم الخارجي أن يتغلب على عالمه الداخلي فنمضي حياتنا نكتسب العادة تلو الأخرى ، بعض العادات نافع وضروري طبعـاً . بينـما بعضها الآخر مميت ومدمر وقاهر . إنها تقودنا إلى المرض والموت المبكر . يقولون :

إن العادات كالفراش الوثير من السهل الدخول فيه،لكن يصعب الخروج منه .

في الوقت الذي تتلاشى فيه قدرتنا على الاختيار ورفض العادات فإن الرغبة ستتفوق على العقل لأن أسير العادة يكون قد أضاع القدرة على المحاكمة الموضوعية (التقدير بشكل موضوعي) .

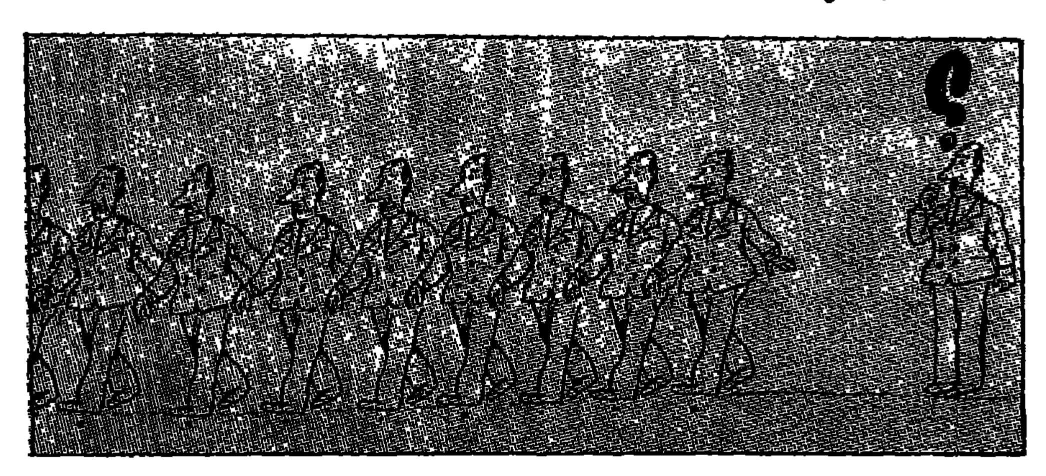
وحـالمـا يتـورط المرء في عادة،فإنها تجر وراءها غالباً عادة أخرى حتى ترتبط جميعها وتتداخل في شبكة سلوك ضار فمثلاً :

الافراط في الأكل،كوكائين،

التدخين ، التفكير السلبي، الكحول ، الماريجوانا .

وقد يفكر الشخص الذي وقع فريسة روتين أو عادة بين وقت وآخر أن يتخلص منها ، فيتخلى عن التدخين إلا أنه في أغلب الحالات يتراجع عن قراره وإذا استطاع الخلاص فإنه غالباً مايستبدلها بطعام دسم أو بالكحول . وبدلاً من أن يدخن حتى الموت فإنه يأكل ويشرب حتى الموت .

التقليد قوة فعالة . .



نعلم أن السلوك الاجتماعي يرسخ عبر المنافسة . وحواسنا تغذي عاداتنا . فالعقل البشري يعمل كالكومبيوتر ، يمتص المعلومات عبر الحواس . ثم تأتي إشارات ردود الأفعال إلى العضلات والأعصاب والأفعال الانعكاسية فالطفل يكبر ويتعلم كلمات معينة تستدعي استجابات خاصة وعبر حياته فإن كلّ كلمة يسمعها وكل منظر يراه وكل حدث تدركه حواسه يستظهر في خياله صوراً وردود أفعال ، هذه الاستجابات تُدعى : المردود أو الحاصل . إن العقل يهتم باستمرار بالمدخول والمردود .

مثلاً : كلمة "حيوان" قد تثير صوراً حسنة موجبة عند طفل لأنه اكتسب سابقاً انطباعاً موجباً عنها بينما تثير صوراً سلبية مخيفة لدى آخر .

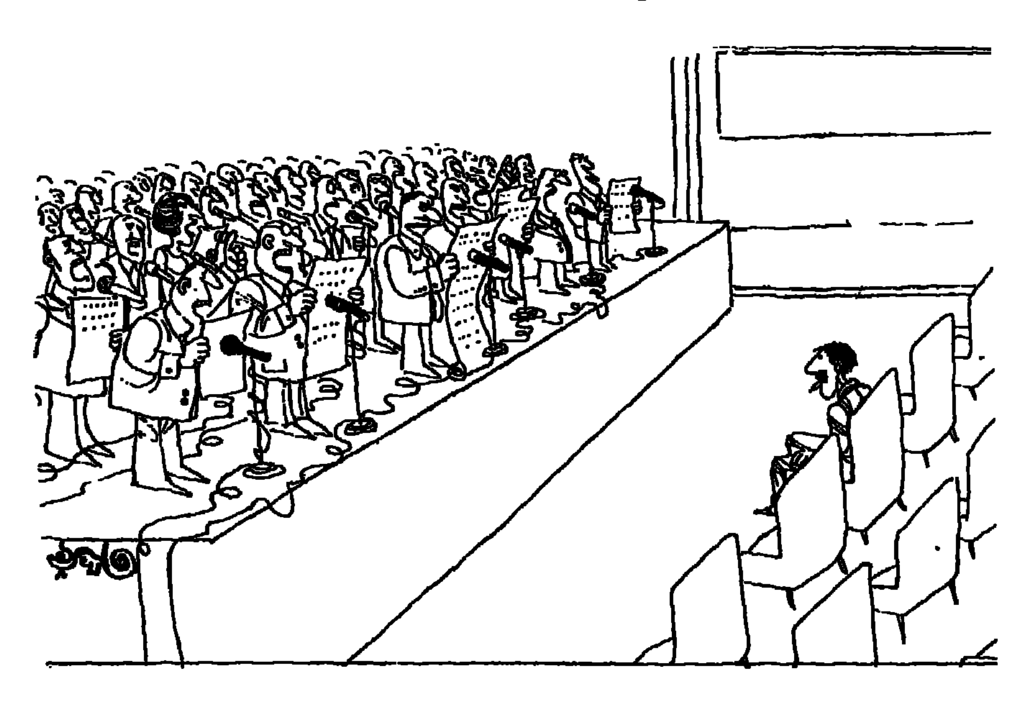
إن الأفعال الانعكاسية (اللا إرادية) تُدرب لتعمل من خلال نموذج طقسي من خلال عملية التذكر .

إن دماغنا يسترجع الصور التي تهمنا باستمرار ، ليس فقط الصور القديمة

بل تلك التي نلتقطها من بيئتنا المباشرة . لذلك من المهم تطوير المقدرة على تصنيف وفرز ماتريد عن ما لا تريد من الانطباعات .

كيف يعمل الإيحاء . .

نعلم أن التلفزيون هو الوسيلة الأكثر إيحاءً جماهيرياً،فبينما يتسمّر المشاهد أمام الشاشة،تُقذف إليه المخاوف من عسر هضم الأحماض ـ السرطان والنوبة القلبية،وفي كل مرة يحذر من شيء ما ، تزداد مخاوفه وشكوكه من أن يصيبه مكروه .



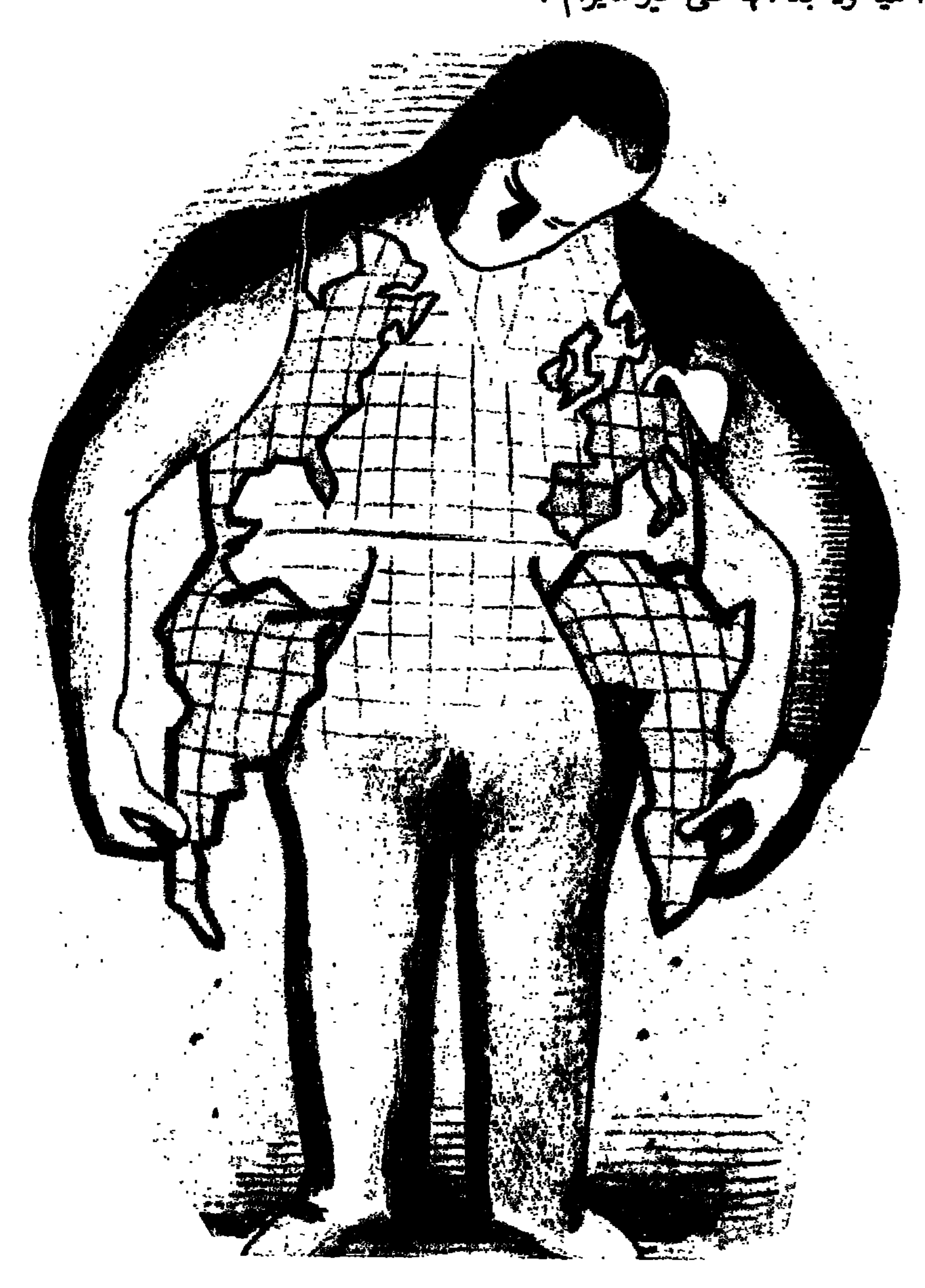
يعتقد كثير من النفسانيين أن الاعلانات المعلقة تثير نفس المشكلة التي تحذر منها .

فلا عجب أن الناس مضطربين مشوشين . .

خذ مثلاً السيدة لانـا إنها مشاهدة تلفزيون مدمنة ليلاً نهاراً بدأت تتخيل أن لديها كل مرض مزمن يوصف عبر الشاشة .

لقد امتلأت قلقاً فحددت موعداً لتقابل طبيباً من أجل فحص عام،وعندما وصلت إلى العيادة كانت كتلة من الأعصاب تتوقع أنباءً سيئة عن حالتها الصحية وبعد الفحص الشامل،أكد لها الطبيب أن ليس بها مرضاً عضوياً . إلا أن السيدة

لم تقتنع بجوابه . لقد تركت قوة إيحاء التلفزيون أثرها على عقلها،واستمرت شكواها ، صداع ، ألم ظهر ، أرق ، قلق ، والنتيجة أنها لم تنخرط في شراء منتجات عديمة النفع فقط،بل أضمرت خوفاً وتصورت أن ليس لكلام الطبيب أية أهمية ولا بد أنها على غير مايرام .



وراحت تنتقل من طبيب الى آخر تبحث عمن يؤكد مخاوفها .

إن هذه الأعراض مسؤولة عن الأمراض الجسدية ذات المنشأ النفسي. Psychosomatie .

فالمصابون بوسواس المرض هم أناس مثل السيدة المذكورة الذين وقعوا فريسة عادة تصور أمراض وعلل غير موجودة إلا في خيالهم فقط . هؤلاء الناس يتأثرون بالإيحاء ويتقبلونه بدرجة عاليه بسبب خيالاتهم الانطباعية . أمعن النظر في سلوكك . هل تتغلب عاداتك السيئة على عاداتك الحسنة ؟

هل أنت مدفوع بقوة ما لا تستطيع التحكم بها ؟

تأكد أن المشاكل لا تُحل بالأقراص أو الرشوش أو التدخين أو استنشاق المساحيق ، أو بحلوى شوكولا . تُحل المشاكل بمواجهتها ميدانياً واتخاذ الإجراء الذي يقضي عليها ويستأصلها . سلط مرآة على أعمق العمليات التي تجري في عقلك .

قد تجد أن عادات تفكيرك تجعلك تبدد شخصاً آخر مختلفاً عنك . انغرست هذه العادات بينما أنت لا ترتاب بها أبداً . إن الخطوة الأولى نتخذها في مواجهة التكييف السيء هي الهدم الذي يمحو أثر السمة القديمة لتبدأ سجلاً ناصعاً نظيفاً . والخطوة الثانية هي تجديد ماهُدم وإصلاحه .

من الذي سيطبع أفكاراً جديدة وأفضل من أجل سلوك سليم،إن التنويم المغناطيسي هو الذي ينجز هذه المهمة عبر إعادة تأجيل الانعكاسات اللا إرادية .

يمكن تعريف العقل المنعكس المكيف بـ العقل المنعكس المنشط العامل من خلال الفاعل بإشارة جديدة نتيجة لروابط جديدة شكلت في الدماغ ، هذا المنعكس يمكن وجوده في كل شخص ويولد من خلال التكرار وهو قابل للتقويض والهدم إذا لم يُدعم ويعزز بانتظام . ويلعب العقل المنعكس المكيف دوراً في تطوير مهارات الرياضيين أيضاً .

المنعكس الشرطي . .

إنها الاستجابة الآلية التي تجعلك تغادر الفراش في الصباح وتمشي إلى

الحمام ، تغسل وجهك وتمشط شعرك ، ترتدي ملابسك ، تتناول فطورك ثم تذهب الى العمل وتتابع برنامجك اليومي .

إن كل خبرة تحصل عليها تترك أثراً في قشرة المخ،ويكون عملها كشريط التسجيل (كاسيت) فالإشارات تُسجل ثم يُعاد تكرارها في كل حين،وكلما كُررت الخبرة كلما ازداد ثبوت الأثر على قشرة المخ . .



إن تكرار العادة يجعلها تحفر أثراً يتخلل عميقاً في المخ . .

أول من أشـار الى المنعكس الشرطي أو المكيف كان العـالم الـروسي إيفان بافلوف الـذي أجـرى تجاربه على الكلاب واكتشف كيف تتأصل العادات وكيف نجعلها متكررة .

كان يقـرع جرسـاً ويقـدم الطعام للكلب . وبعد تكرار هذه العملية عدة مرات صار بافلوف كلما قرع الجرس وجد أن لعاب الكلاب يسيل لتوقعها الطعام .

وأخيراً صار لعاب الكلاب يسيل حال سماع صوت الجرس ولو لم تكن جائعة .

لقد أصبح الجرس إشارة للمخ ليبدأ سيلان السائل الهضمي،أي أن الدماغ يعلم الغدد « افرزي ، إن الطعام آت » ولو كان الكلب شبعاً .

كيف نقارن تجربة بافلوف بالسلوك الإنساني ؟

● البشر حيوانات مدربة . .

يستجيب البشر للدوافع بطريقة مشابهة للحيوانات ورغم ذكائهم الفائق فإن الاشارات الحسية تطلق سلوكاً انعكاسياً .

فلنـأخذ مثلاً حالة السيدة ش وتزن ١٣٠ كغ،كلما مرت أمام واجهة المخبز بدأ لعابها يسيل ، جسمها لا يحتاج للحريرات ومع ذلك فهي « لا تستطيع أن تمنع نفسها » ويبدأ عذابها : هل علي أن آكل أم لا ؟ هذه المرة آخر مرة : وتقول نفسها إن قطعـة أخـرى لن تغير من الأمر شيئاً ولكن حالما تبلعها تتمنى أنها لم تفعل . وتبدأ بتوبيخ نفسها .

لم فعلت ذلـك ؟ لا،بأس،لن أفعل هذه الحماقة مرة أخرى ، تعاهد نفسها وتنوي البر بوعدها. حتى يأتي الإغراء التالي .

حالها كحال كلاب بافلوف . فغددها اللعابية تستجيب لحواسها حتى ولو لم تكن جائعة . تماماً كما هو رد فعل كلاب التربة وهكذا نحن عندما يقرع الجرس في عقـولنا . إن مجرد ذكر كلمة « طعام » سيدغدغ حاسة الذوق عند أكول معتاد حتى ولو كان متخماً .

إن محتسي الشراب ومـدخّني السجـائـر ومدمني المخدرات يتصرفون بنفس الطريقة المبرمجة ، إنهم يستجيبون الى إشارات كما تفعل الحيوانات المدربة في عرض سيرك .

السيد ب : أحد زبائن عيادتي يقول : كلما رن الهاتف تمتد يدي إلى لفافة الـدخـان آلياً حتى ولـو كنت قد أنهيت واحدة حالاً،توقف قليلاً ثم ابتسم بحزن « حتى لو لم يكن هاتفي » .

السيد هـ زبون آخر فريسة عادة ، يصف نفسه بأنه « معتمد كلياً على كأس شراب مارتيني لينعشني قبل الغداء،وكأسين لأستقر في المساء » .

إن مدمني العـادات يربـطون عاداتهم بالرضى العاطفي،ولهذا،عند الشعور بالكـرب فإنهم يتنـاولون شيئاً مهدئاً . لم يثبت بافلوف فقط ، أن العادات تصبح راسخة بالتكرار بل اكتشف شيئاً آخر : الإشراط (رد الفعل مشروط بسبب) أقوى وأثبت عندما يتعلق الأمر بالعواطف .

عندما كانت كلاب مخبر بافلوف نزقة وقلقة كانت تتصرف برد فعل هو زيادة التوتر وازدياد افراز لعابها ، تذكر أن الشهية لا ترتكز على الجوع أو الحاجة الحقيقية للطعام بل على عواطف ، لأن العواطف تثير ردود أفعال جسمية .

● كيف تتشابك العواطف والعادات ؟

برهن الـدكتـور بافلوف أن الفعـل المنعكس الشرطي (العادة) يمكن أن يترسـخ من مجرد مدخـول واحد إذا توافرت العاطفة القوية،ولأن هذا صحيح،فإن صدمة رضية يمكن أن تسبب سلوكاً منعكساً قد يستمر طوال العمر .

والمثال التالي يشرح كيف يعمل هذا المبدأ عند الإنسان والحيوان .

يقـترب ساعي بريد جديد من منـزل. ينبح الكلب الذي يعيش في المبنى، يرفس ساعي البريد الكلب . يخاف الكلب،وينهش سروال الساعي،وسيمتد أثر هذه العـادة إلى ماوراء الحالة الخاصة تلك . فإن ساعي البريد سيتصرف بخوف عندما يرى أي كلب وسينبح الكلب على كل ساعي بريد .

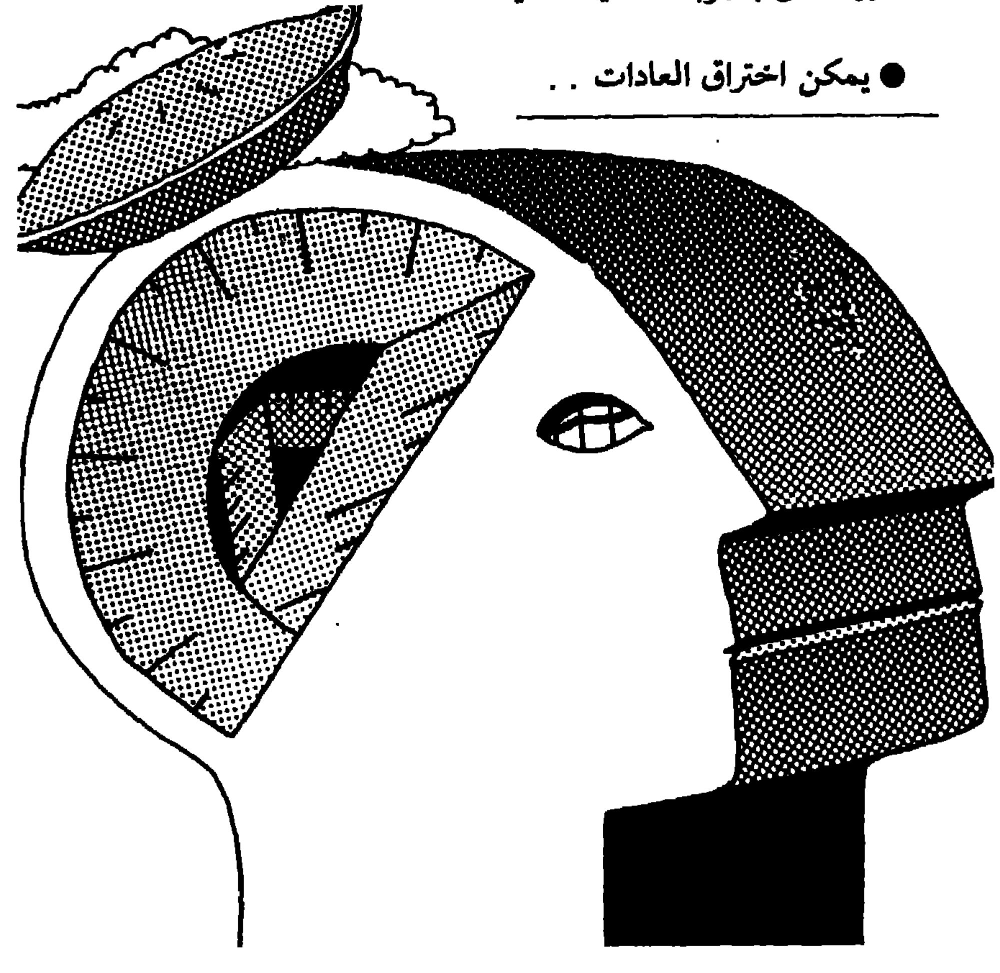
ولكن كيف ينطبق رد الفعل الآلي هذا على علاقة الناس ببعضها ؟

امرأة أزعجها رجل عندما كانت طفلة ، قد ترتجف خوفاً في كل مرة يتقدم منها رجل. إن انكماشها الآلي قد يمنعها من الزواج وإنشاء أسرة والاستمتاع بألفة العلاقة الزوجية .

والشيء نفسه لرجل يقول : « كل النساء سواء » إنه يتصرف برد فعل ذي عاطفة شرطية .

إن إشراط ردود الفعل بدون تعقل يؤثر حتى على علاقات الشعوب والسلالات ببعضها ، فهناك أناس يكرهون كل السود ، كل الروس، أو كل أصحاب دين ما . مع أنهم لم يتعرفوا إلا الى شخص واحد من هذه المجموعة ، لذلك يمكن أن نقول إن معظم ردود الأفعال ذات الطبيعة المتحاملة والمغرضة هي ذات جذور تتعلق بتجربة عاطفية ماضية .

● يمكن اختراق العادات . .



يُخلق الإنسان مسلحاً بآلة عقلية ضرورية ليتلاءم مع شروط الحياة القاسية وتغييرها . وهذا ليس صعباً إذا توافرت الرغبة القوية فيكون المرء مدفوعاً للتغيير .

إن عملية التنويم المغناطيسي مشابهة لتلك التي يكتسب بها المرء العادة .

وبدلاً من امتصاص عادة سيئة وإيحاء مضر في حالة الاسترخاء الاستقبالية فإنه يتعلم عادة حسنة نافعة ويقلب الآية . إن أكثر مايشجع في نمط العادة أنها نشاط تكراري يمكن كسره ومقاطعته عندما يتجه العقل الى اهتمامات اخرى . إن التنويم المغناطيسي يسبب انقطاعاً في استمرارية العادة ، وبذلك يعمل كإسفين لإضعاف سيطرتها على العقل .

ذلك هو مفتاح تغيير عادة ضارة إلى أخرى نافعة،لأن المقاطعة إذا حدثت مرة يمكن أن تحدث مرات .

● الشخصية وأنماط العادة . .

لا تؤثر العادات على الأجسام فقط،وإنما تشكل أساساً لشخصية المرء وهويته . إن المدخنين المدمنين،أو أولئك الذين يقرضون أظافرهم إنما يعبرون عن علاقتهم بالحياة . إذ أن العادات الجسمية (الفيزيائية) إنما هي نموذجات لما يحدث في الداخل تظهر على السطح،بينما في أعماق العقل تربض صخور الضغط .

تميل الاستجابات العاطفية لأن تصبح اعتيادية فمثلاً :

يتخير بعض الناس بين رد فعل باسم وآخر عابس،فيختارون بشكل ثابت العبوس . من يقرر فيما إذا كنت ستشعر بالسعادة أم لا ؟ إنه أنت فقط . والسعادة عادة .

إبراهام لنكولن ←

يقول ابراهام لنكولن . .

« يكون الناس سعداء بالمقدار الذي يقررونه هم من السعادة ، فبعض الناس ينظرون إلى الحياة بتوقعات مفرحة بينما ينتظر الآخرون من كل شيء أن يكون سيئاً .

وأولئك الذين يتوقعون الأسوأ يحصلون على مايتوقعون . ويرسمون أيضاً عادة شخصية ثابتة هي احباط النفس وهزيمتها .

إن من يعتاد الخسارة إنما يكشف عن مشاعره تجاه نفسه بلغة الجسد . فهو قد يمشي مطأطأ الرأس بأكتاف محنية،وجسده يكاد يتهالك . فلو رفع رأسه وأوسع صدره،وسحب عضلات بطنه إلى الداخل،فلن يبدو عندئذٍ كمنتصر فقط،بل سيعكس شخصية منتصرة أيضاً .

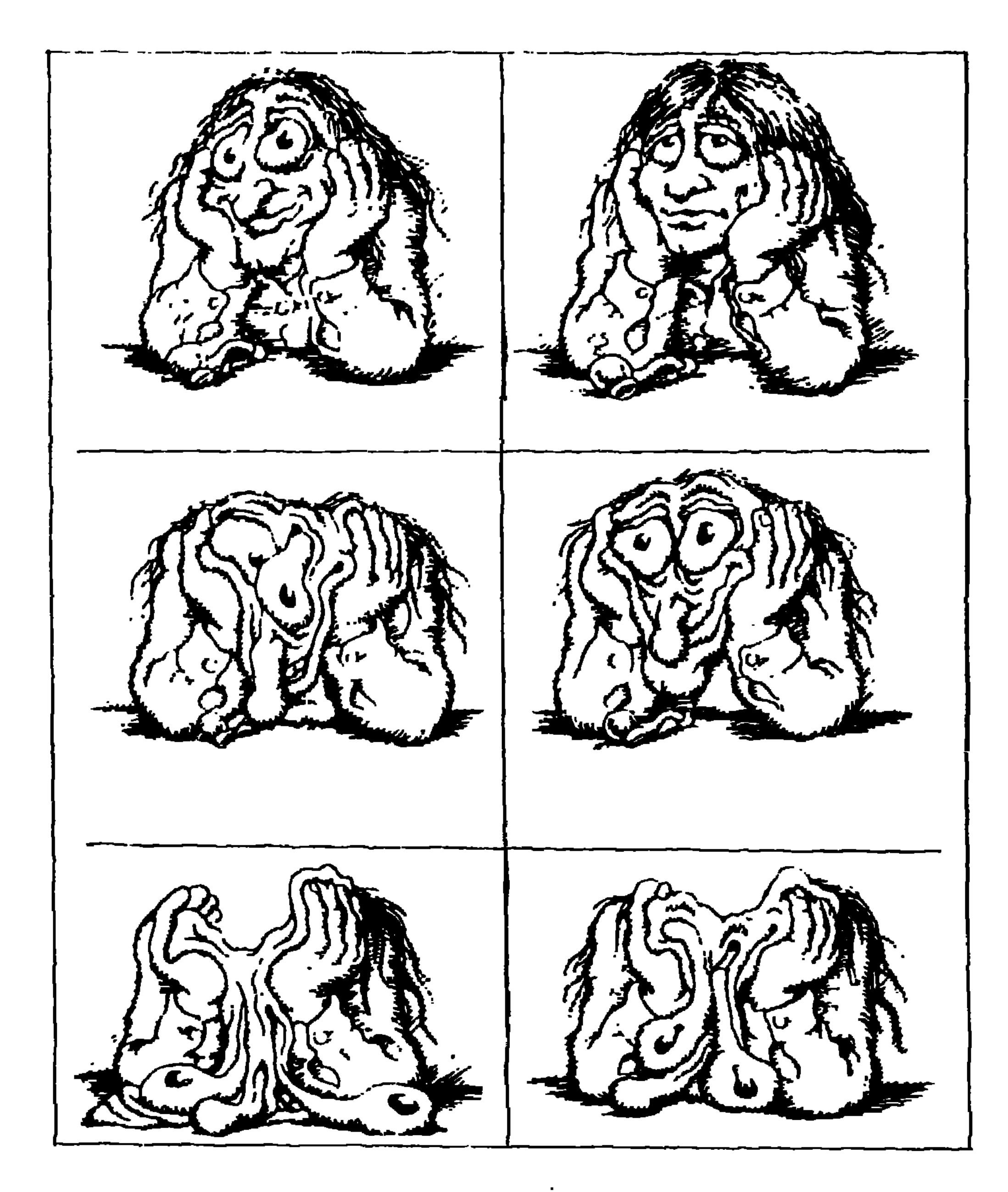
إن العادات الفيزيائية الجسدية هي مرآة لشعور ما تجاه أنفسنا ولشخصيتنا فالناس مكتئبون بالعادة ومراوغون بالعادة ، وبالعادة متأخرون وفوضويون وكاذبون والقائمة طويلة .

إن مجموعة العادات العاطفية والجسدية الفردية تميز كل فرد بالطريقة التي هو عليها . وتذكر أن التنويم المغناطيسي لا ينتزع عاداتك السيئة فقط،بل إنه طريقة مجربة لتغيير وتبديل العادات السيئة إلى عادات جيدة . إنه يدربك لتحافظ على جسد مسترخ وبالٍ هادىء لازمين من أجل شخصية قوية جذابة .

« الرغبة في الفشل » هي أيضاً عادة ، فالناس يعتادون بدون وعي التعامل مع أمورهم بطريقة خاطئة،وبذلك يتأكدون من عدم نجاحهم . .

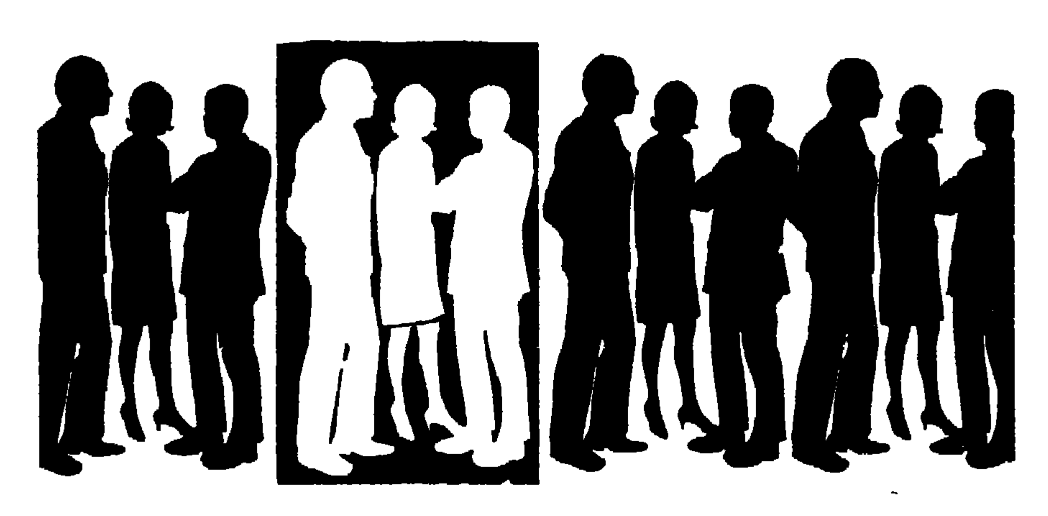
الناس الميالون للنكبات يقعون في نمط سلوك آلي به يتوقعون الفشل ، وكل فكرة سلبية تحمل إلينا توقعاً بالإحباط والفشل .

إن عادة السلبية تحوِّل بعض الناس الى عصابيين خطرين،وحسب أنباء نُشرت مؤخراً تحت عنوان « العادات السيئة التي تجعلك مخبولاً » يقول فيها الدكتور جوزيف ولوب «إن أمراض العُصاب هي عادات عاطفية سيئة فالعُصاب هو ناتج



عن استجابة خائفة لأشياء أو حالات لا تشكل تهديداً حقيقياً » ويعمد المعالجون الآن الى استخدام معرفتهم في تعلم عمليات تؤدي الى إضعاف تلك العادات السيئة والتخلّص منها . وفي نفس الوقت يعلمون مرضاهم كيفية الاستجابة العقلانية لحالة ما .

يميل النـاس السلبيون إلى تأجيل صنـع القرارات ، وهذا يوقعهم في عادة سلبية أخرى هي عادة المماطلة والتسويف ، من أسـوأ العيوب الانسانية هي مقاومة تحمل المسؤولية ، ندفع عنا الواجبات البغيضة ونتركها خلفاً منتظرين « وقتاً آخر » نؤجل بينما نأمل أن تختفي المشكلة لوحدها ببساطة ، ولبعض المسوفين لا يأتي الغد أبداً .



السيد ج يصرح بأنه إنسان خاسر ويشتكي من عدم قدرته على إتمام عملية بيع،وبينما الرجال الآخرون حظهم جيد ويتقدمون عليّ وأبقى دائماً في المؤخرة ، لا أفهم لماذا أنا سيء الحظ » .

أتعتقد أن الحظ هو الذي يجعل الشخص ناجحاً ؟ أم أنه نمط تفكيره .

لم يتعلم السيد ج بعد قدرة البيع الموجودة في عقله . وأخيراً تعلم كيف يطبق عملية تنـويم ذاتي ليغـير صوره الـذاتية من الأدنى نحـو الأعلى . وكانت النتيجة مدهشة ، فحالما رفع درجة تقديره لنفسه تحولّت حياته نحو الأفضل .

إن السلوك الواثق يستدعي النجاح ويفتح له الطريق . ووجد ج أن عليه أن يتخلص من مزيد من العادات التي نتجت عن افترائه على نفسه ، وإليك العادات الشخصية التي تتداخل مع نجاح عمليات بيع السيد ج إنهاء « صيغة فشله » .

عادة المماطلة والتسويف . .

بطيء في اتخاذ قراراته ، خائف من الوقوع في أخطاء . ويسمح للأشياء بالانزلاق،وللفواتير بالتراكم ، يستهلك قمصانه النظيفة حتى آخر قميص،ومكالماته الهاتفية تبقى دون جواب،وزيارات طبيب الأسنان في تأجيل مستمر . عاش ج في عالم من الفوضى والإهمال،وحياته تكتسحها الأعمال غير المنتهية،إلا أن التأجيل كان أحد مشاكله،إذ كانت لديه أيضاً .

٢ ـ عادة الخوف من النجاح .

هذه العادة تكوِّن إعاقة تؤثر على ملايين الناس،لأنه حالما يتحقق النجاح،فإنّ على المرء أن يواجه ويتحمل مسؤوليات هذا النجاح،وحتى يتلافى هذا،فإنه يتحاشى النجاح بالمماطلة،ويطوّر بذلك عادة .

٣ ـ ندب النفس والإشفاق عليها . .

إنه نمط تفكير يعاني منه ذوو المنحنى الخاسر،وهذا يديم سلوكهم الانهزامي الذي يمتد إلى كافة نواحي حياتهم .

٤ ـ عادة شرب الكحول . .

في حالة السيد ج،فإن ذلك قاده إلى أقرب حانة مباشرة،حيث أكسبه الكحول عادة سيئة أخرى عليه أن يكافح ضدها .

● للعادات جذور . .

إلا أن حال أغلبنا كحال السيد (ج) تطور مجموعة عادات عاطفية وجسدية معقدة « تتفرع » عن « الجذع الرئيسي » لسلوكنا اليومي و « تتبرعم » العادات ولا نلاحظها ، وأخيراً تفرض نفسها على وعينا ونُدهش لقوتها العظيمة .

يمكننا تتبع آثار منابع السلوك القسري في حياتنا الماضية،وحالما نكتشف « التربة » التي نمت فيها وجذور شجرة سلوكنا ، فإننا سنتفهم عملية الازدهار التي تحدث على السطح .

عندما تصبح المشكلة واضحة وتواجهها ، فإنك ستكون جاهزاً للخطوة التالية ، كيف ستنبشها وتجتثها ثم تعيد استنبات عادات سليمة نافعة .

بعض السلوك الهوائي (النزوي) ينبثق من التقليد . ونحن غالباً ماننساق في نمط رد فعل من خلال تشرُّب أفكار الأبوين والتأثر بهما .

إن الأبـوين الجيدين يفيضـان بالحب والمثـل الصـالـح،وهما غالباً مايدربان أولادهما لاتباع خطواتهما؛« اتبع خطاي » يقول أبٌ بتفاؤل حتى لو لم تكن خطاه مريحة .

ومن أسـوأ العـادات الأبوية هي العيش وتحقيق الذات والآمال من خلال الأولاد،وغالباً ماتسمع القصة التالية . .

"مازلت أعلّم ابني كيف يدير أعـمال صنـاعة الأزرار منذ أن كان في الرابعة عشر . يومـاً ما سيستلم مكاني عندما أتقاعد،وسيوسع الأعمال أكثر فأكثر" . وتتردد هذه النغمة عاماً بعد عام،بينما الولد يكره الأزرار .

إن ما لا يدركه الأب هو أن خطواته قد لا تلائم خطوات ابنه ، الذي قد يفضـل أن يكـون لاعب كرة أو موسيقي أو أي شيء آخـر . ويتشتت الابن بين إخـلاصـه لأبـويه،ورغبته في أن يكون شيئاً آخر بسبب الغضب والاستياء اللذين يتحولان إلى مدمرين للابن .

إن العـادات تتغـذى من ذكـريات الـطفـولة المرتبطة بالعواطف،وقد يكون للحظات الأولى من الحياة دوراً في الحياة . فعندما يُعامل طفل بحب وحنان متفهم فإنه سيكون أقوى في مجابهة ومقاومة السلوك السيء السلبي في حياته بالغاً .

وما لم نسخر قدرات العقل لمحو آثار الماضي،فإننا قد نبقى للأبد مشدودين الى سلوك يرضي حاجات الطفولة؛نتفهم طبيعة الشخصية عندما نتفحص المواقف التي يتخذها الطفل عندما ينضج .

في السنوات الست الأولى،فإننا ننمي في الطفل الثقة بالآخرين أو عدمها ـ إحساس عام بالثقة بالنفس أو بالشك فيها .

٣ ـ المبادرة الى المحاولة أو خوف الفشل .

٤ ـ هوية جنسية أو اضطراب جنسي (ذكر أم أنثى) .

٥ ـ الشعور بالمودة نحو الآخرين أو النفور منهم .

٦ ـ التعبير الابداعي أو صفة التدميرية .

إن أنماط العادة المذكورة تتأصل في شخصية الفرد مدى الحياة ، ولا خير من محاولـة الإصـلاح وتعـديل البـداية الخـاطئة للحياة لدى إعادة تكييف (إشراط) السلوك [إيجاد شرط جديد لرد فعـل صحي] الذي ينشأ عن تأثيرات سالبة من الماضي . فإن المعالج بالتنويم المغناطيسي الماهر سيرد موضوع السلوك الى ذكريات الماضي وسيستخدم المعلومات لاعادة برمجة ردود الأفعال .

إن أهم تأثير على التـطور المبكـر للطفل يأتي من الأبوين اللذين يؤسسان مقـاييس السلوك . إن عادات الأبـوين تنطبع في عقول أصغر الأطفال ، وتنتقل المـواقف والأفعـال من النـاضجـين الى الصغـار مترافقـة مع معلومـات صحيحـة ومعلومات خاطئة تتناسب والأفعال .



إن أحد الانجازات البارزة للتنويم المغناطيسي العلاجي هو قدرته على محو الـذكريات المؤذية . إذ يجد الشخص موضوع التنويم لدى يقظته أن طريقة أدائه لوظائفه العقلية والجسمية قد تحولت نحو الأفضل .

وبمساعدة المنوِّم المعالج يحدث نوع من غسيل الدماغ المتقن للمرء . ويجد المـرء المضـطرب أن مواقفـه تتغير من القلق على المـاضي إلى الحماس واللهفة الى الحـاضر والمستقبل والشيء الحسن في ذلك أنه يحدث دون معاناة بل في حالة من الصفاء والحدس الإيجابي .

لا يستفيد التنـويم المغناطيسي من الإيحاء الإيجابي فقط بل ينتفع أيضاً من أحد حالات الإيحاء الهامة وهي (فن النسيان) فالمرء تحت إيحاء لتنويم المغناطيسي ومـابعـده يتعلم أن ينسى عمداً وبسهولة،كما يتعلم أن يتذكر أو يختار أن ينسى . يعمد بعضنا ودون إدراك لما يفعلون إلى التمسك بالذكريات كأداة تعذيب للنفس وعقاب لها لأنهم يشعرون بالذنب إذا سمحوا لأنفسهم بالبهجة والسرور الناتجين عن حالة كونهم غير مذنبين .

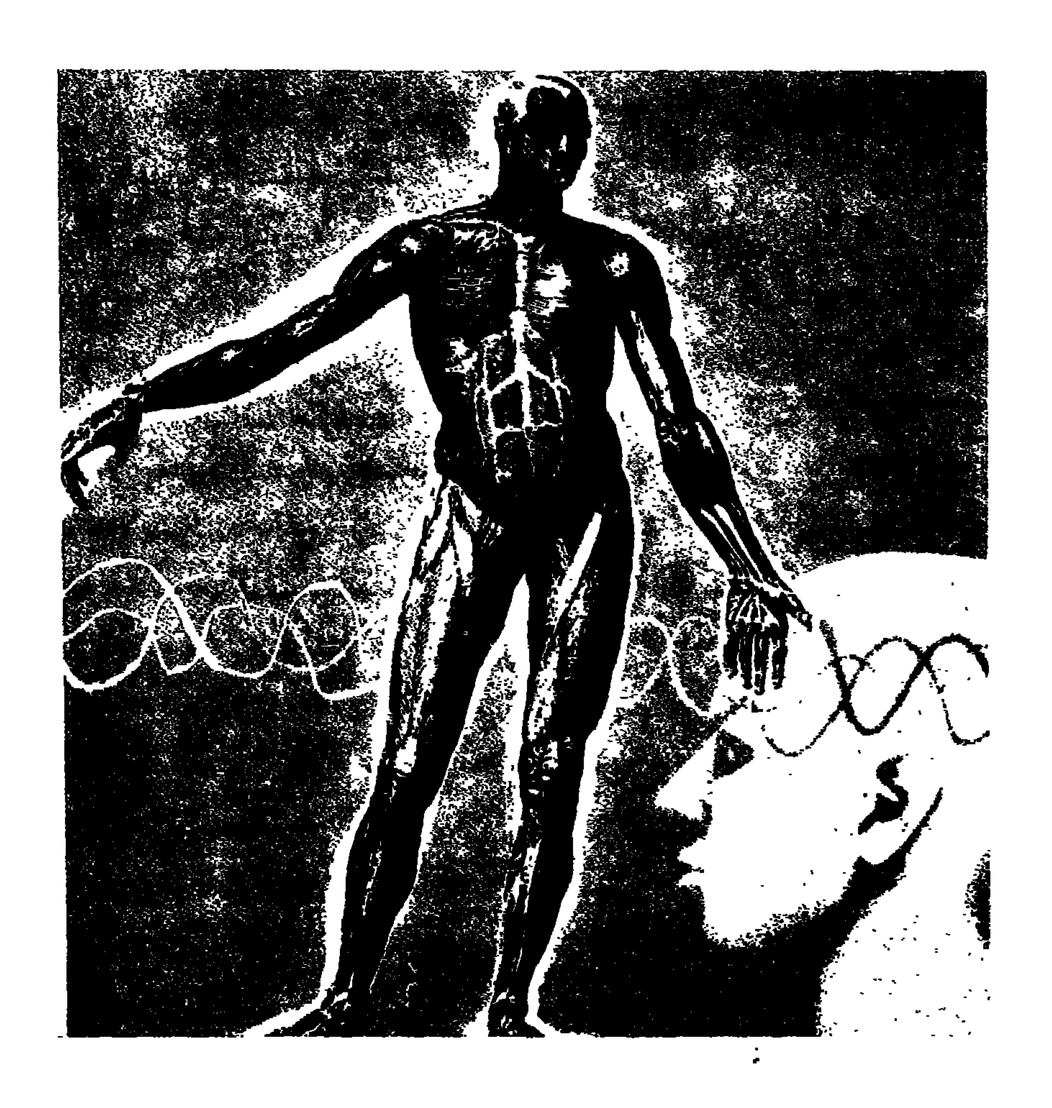
إن الذكريات عديمة النفع التي تحد من سعادتنا يجب أن تُمحى لتفسح مجالاً لما وراء الوعي من أجل ذكريات نافعة .

في حالات الاضطراب العاطفي الشديد كتلك الناتجة عن حالة اغتصاب أو إسـاءة معـاملة الـطفـل،أو الحـرائق،أو الحـوادث،أو التعذيب فإن باستطاعة المنوِّم المغناطيسي البارع أن يطبق تقنيات فقدان الذاكرة ليمحو ويزيل الذاكرة تماماً .

إن التنـويم المغنـاطيسي العـلاجي المستخـدم لتعـديل السلوك يمحـو الاسترجاعات الاعتيادية لصور الماضي،ويخفض من شدة التوتر في الوقت ذاته .

● كيف يعمل الجهاز العصبي ؟

يتـألف الجهـاز العصبي لدى الإنسان من الدماغ ، الحبل الشوكي وشبكة أعصاب تتفرع عبر الجسم وتمتد من الرأس وحتى أصابع القدم،وتسلك المعلومات من كل عادة ذلك الطريق من الدماغ إلى منطقة الجسم المعنية،وبذلك يتحكم بكل النشاطات الجسمية .



إن متاهة شبكة الأعصاب التي تشكل شبكة الإدخال الحسي تقرر أي المعلومات التي ستصل إلى الدماغ،ما لم يكن هناك تدخل من العقل .

وأغلب النـاس هم عبيد رد الفعل العصبي الآلي : فيتصرفون كالآلات (روبوت) نحو إيحاءات بالتدخين المفرط والأكل والشرب المفرطين .

باستطاعة أي كان أن يدرب نفسه على اختراق النمط وقلب الآية ، فعندما يخبر العقل الواعي الجهاز العصبي مايفعله ومايرفضه فبإمكاننا أن نصبح أسياد عاداتنا ، بالاضافة الى الوظائف اللا إرادية للدماغ،فإن المنطقة المعروفة بالقشرة الدماغية مسؤولة عن صنع القرارات . يمكن استخدام التنويم المغناطيسي

لمساعدة القشرة على أداء وظيفتها بشكل أفضل،وبذلك نحصل على قرارات أفضل ، فتعلم القشرة كيف تجعل الأعصاب المعتمدة على مواد ضارة كالنيكوتين والكحول ومواد أخرى أقل حساسية .

إن استجابات العادات وردود الأفعال ستعكس اشراطاً سلبياً حتى تتغير البدائل العصبية للأغراض بشكل مدروس إلى مستوى ماوراء الوعي .

● كل شيء في رأسك . .

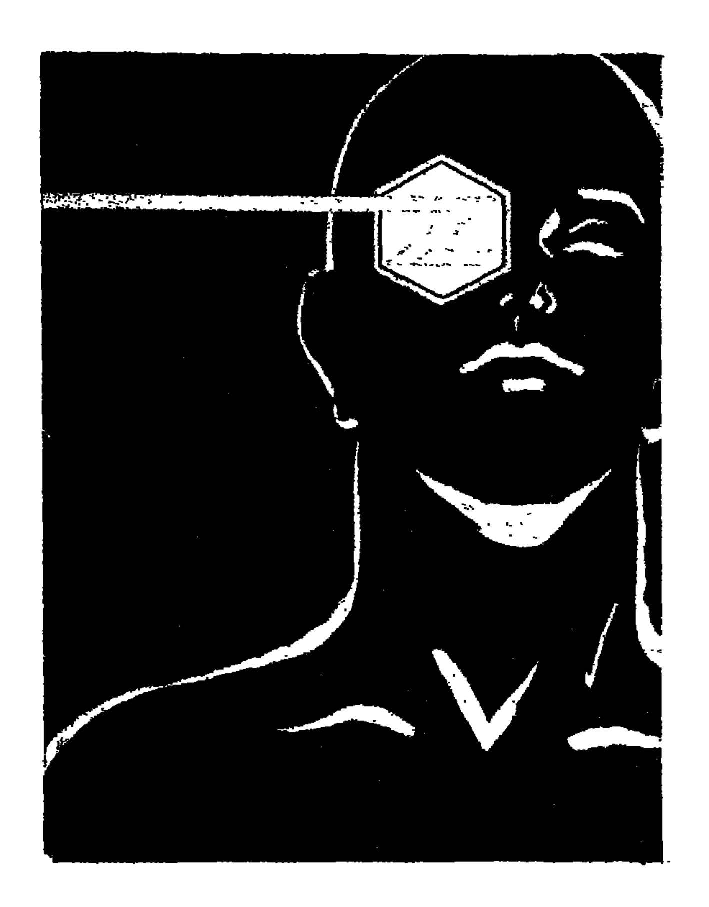
لا يمكن مقارنة أي من مخترعات العقل بالعقل نفسه،فهو رغم صغر حجمه يؤدي وظائف الأجهزة الإرادية واللا إرادية في الجسم،بالاضافة الى الشعور والوعي الأفكار ، الادراك والابداع .

إن كل من مناطق الدماغ المختلفة متخصص لخدمة ما في الجسم وعملية التفكير في العقل . يقوم العقل بتولي عمليات الأعضاء الداخلية اللا إرادية للجسم كأجهزة الهضم،والدورة الدموية،وإعادة البناء،والتنفس بالاضافة الى كل حركة حتى رفّة الهدب ، إلى جانب العادات الألية . كما تتأصل في الدماغ الأسلوبية الشخصية للفرد .

تعرف أن العصبونات في الجهاز العصبي هي الناقل الكيماوي للرسائل من الدماغ الى الجسم . فكل شيء منظم من دقات القلب حتى قابليات الحركة الى الإدراك الحسي والاستجابات العاطفية . أما الأفكار والعواطف فتنتقل الى منطقة خاصة حيث يقوم الدماغ بفرزها وتصنيفها .

إن القشرة الدماغية هي المحلل في الدماغ تعمل كمحطة استقبال للمعلومات الواردة إليها عبر الجهاز العصبي . وهناك بلايين من الأعصاب الواصلة التي تعمل معاً لانتاج نمط من العادة الفردية المتميزة .

تتلقى هذه الأعصاب الأوامر من القشرة التي تستقبل الأفكار على شكل إيحاءات عبر النظر ـ والصوت أو أي مجموعة من الحواس . ثم تقوم القشرة بتحويل



فكـرة الشعـور الى عمـل جسمي ، يكـون ضاراً أحيانـاً،ونافعاً أحياناً أخرى،تبعاً للمـواقف ودرجـة الضغط المرتبط بالفكـرة ، عنـدمـا يرافق الضغط والاجهاد أو العـواطف المضـطربة الفكرة إلى القشرة،فإن التوتر الناتج يؤثر على الأداء الوظيفي الإيجابي لهذا الجزء من الدماغ .

● التوتر يعزِّز العادات القسرية . .

تشترك أغلب العادات السيئة في شيء واحد عام هو أنها تقوي وتدعم جواً من التوتر العصبي .

ما الذي يجعل الأغلبية الواسعة من الناس في عصرنا الحديث متوترة هكذا ؟ هذا يعني أن الدماغ البشري قد أبدع وخلق أكثر مما يحتمله جهازه العصبي .

إن النشـاط التنافسي المتزايد في عصر الآلة هو مضاد للحاجة الطبيعية من أجل الصحة الفعلية الكامنة في الهدوء والاسترخاء الجسمي .

ينشغـل كثير من الناس في اللهاث ومطاردة الثروة ويفقدون خلال حماسهم القدرة على رؤية القيم الأخرى،ويجدون أن الجزء الذي تدخل به السعادة القلب قد مات لديهم بعد أن أمضوا حياتهم يجمعون أكوام الكنوز العظيمة،يكتشفون أنهم قد بنـو أهراماتهم في صحراء مقيتة . وفي اسراعهم لجمع الممتلكات ينسون أنك لن تأخـذ شيئاً معـك وأنـه ليس للكفن جيوب،وأننا لم نر أبداً عربة نقود تمشي وراء جنازة . إن بذل الجهود من أجل النجاح المادي لا ترفع درجة التوتر فقط،بل تحفظ من مستوى الحياة المتوقعة .

ومن ناحية أخـرى نجد الناس المسترخين عصبياً مرنين في نظرتهم وقادرين على تجاوز الضغط الـذي يزعـج النـاس المتـوتـرين ، وبـدلاً من ترك كل حادث يملؤهم قلقـاً ، فإنهم يسـترخون ، ويهزون أكتافهم . ويقبلون التحدي جزءً من الحياة . إن باستطاعة الضغوط أن تدفعك إلى الأعلى وتساعدك في النجاح إذا كنت تنظر في الاتجاه السليم الى الأعلى بدلاً من الأسفل .

● إنك ستصبح كما تخطط . .

بغض النظر عن اللون والعمر والجنس أو الحالة الاقتصادية فلا أحد معصوم عن القلق . فالفقير يقلق من أين سيأتي بوجبته التالية . والغني تصيبه القرحة وهو يقلق على ملايينه،والصناعي الموسر يشتكي من كثرة مسؤولياته للحفاظ على ثروته، لا بد أن ضغط دم هذا الرجل يصعد ويهبط في تناغم مع تقرير رأسمال السـوق . .

حالمـا يسيطر التوتر على نمط العادة فإننا نستجيب آلياً بدون تفكير واعٍ . وشيئاً فشيئاً نجد أنفسنا محاصرين بدوامة عصبية تشدنا إلى الأسفل .

يبدأ التوتر في الدماغ كرد فعل على الضغط . إن البواعث (الحوافز) التي يستقبلها الدماغ من الإيحاء (عبر المدخول الحسي) يصل الجسم عن طريق العمود الفقري .

إن العمـود الفقري يحمي ويحيط بالحبل الشوكي الذي تتفرع عنه حزم من

الأعصاب تمر عبر فتحات الفقرات لتصل جميع أنحاء الجسم بالدماغ .

تقارن أهمية الجهاز العصبي للصحة بالجهاز الكهربائي لحسن سير صناعة ناجحة . تبرق الاحساسات الى الدماغ في فيحدث رد فعل مباشر في ناحية ما من الجسم . هناك أكثر من خمس مئة عضلة تربط مختلف أعضاء الجسم .

عندما تتلقى العضلة الأوامر من الدماغ،فإنها تتقلص وتقصر وتحدث بذلك ضغطاً على الأعصاب التي تمر فيها .

إذا لم يكن هنالك إطلاق وتبديد للتقلص،فإن التوتر الشديد يبقى في العضلات محيطاً بألياف الأعصاب ، وهذا التقلص لفترة طويلة هو سبب العصبية التي يشير إليها المعالجون بحالة « التوتر المتبقي » .

يعتقد الدكتور "هانز سيلي" أبو معالجة الأمراض الجسدية الناشئة عن سبب نفسي،أن مناطق الضغط غير المبدد في الجسم تقود أخيراً إلى انهيار في الأداء الوظيفي السليم للجسم،وبذلك تكون طليعة وبداية للمرض . .

ولكن ليس كل توتر سيء وضار ، فبعضه ضروري من أجل البقاء ، ومقدار معقول من الضغط يدعم اليقظة والتنبه الضروريان في الطوارىء . الضروريين

تنشأ المتاعب عندما يكون الإنسان متوتراً معظم وقته سواء أكان مهدداً أم لا . . وبدلاً من أن يقوم التوتر بوظيفته كمقياس للخطر،فإنه يتجمع من ساعة إلى أخرى ومن يوم إلى آخر دون تبديد . والعيش تحت تأثير الضغط طوال الوقت يسحق الجهاز العصبي ويربكه .

● لا تثقل كاهلك بالأعباء . . .

إذا أثقلت على نفسك بالأعباء،فإنك ستزيد التوتر حتماً،إن التعامل مع كل أزمة على أنها مصيبة،يزيد التوتر أيضاً،إن محاولة حشو اليوم بكثير من الأعمال يزيد التوتر أيضاً،فتعلم كيف تتناول الأشياء الأكثر أولوية ، اختر مشروعاً واحداً لتركيز انتباهك عليه . إذا استأت من رئيس عملك فأفصح عما في نفسك ، تكلم معه بدلاً من كتمانه .

اشرح له كيف تشعر دون أن تفقد أعصابك،أو عملك،وبوجه عام حتى

تنتهي التوترات الداخلية حاول مواجهة الحقائق التي تزعجك .

إن ارتفـاع ضغط الـدم ونسبـة الكـوليسترول هي أحد ردود أفعال الجسم الكيماوي على الضغط الشديد .

ويقول المتخصصون في الأمراض الجسدية الناتجة عن سبب نفسي Psycho Somatic أن التوتر هو القناع الذي تختفي وراءه كثير من الاضطرابات العقلية والجسمية .

ولكن كيف يتعامل التنويم المغناطيسي مع التوتر ؟

يقـول الخـاضعـون للتنـويم المغنـاطيسي أنهم ومنـذ الجلسـة الأولى شعروا بالارتياح والاسترخاء في عضلاتهم وأعصابهم،يستمر هذا الشعور السار حوالي ثلاثة إلى خمسة أيام حسب عمق التنويم وقابلية الخاضع للإيحاء .

وهل بالإمكان تنويم أي كان ؟

أجـل باستطاعة أي شخص كان إذا أراد ذلك،مع إمكان استثناء الأطفال لأنهم لا يعلمون ما الذي يحاول المنوِّم أن يفعله،ولا يستطيعون التركيز على صوته . .

تقول التقارير المبنية على بحوث أن ٩٥٪ من الحالات تأثرت إلى درجة ما .

٢٠٪ وصلت حالة نوم متوسطة . .

١٠٪ وصلت مستـوى نوم عميق (السرنحـة) واستجـاب البـاقون بدرجة أخف،ولكنهم كانوا قادرين على زيادة عمق الاستغراق مع التكرار من مرة إلى ثلاث مرات من إحداث التنويم المغناطيسي .

يتدخل في نجاح عملية التنويم المغناطيسي كالباعث والسرعة الشخصية من المعـالـج والخـاضـع والبيئـة المادية،كل ذلك يساعد في إكثار أو تقليل قابلية التأثر بالتنويم المغناطيسي .

كيف يعمل الشخص المنوِّم . .

إن فن حث الخـاضـع (التابع) للوقوع تحت تأثير التنويم المغناطيسي يبدأ بوضـع الخـاضـع في وضـع مريح . إذ إن الـراحـة الجسمية تستحث المشـاعـر

المسترخية . إن الكرسي أو الأريكة هام ، كذلك حرارة الغرفة ، الضوء والصوت الخارجي كل ذلك يؤخذ بالحسبان وبذلك يُقلِّص الإلهاء ويقلل ويعطي فرصة للتركيز . يبدأ المعالج بشرح دوافع الخاضع وتوقعاته .

من الضروري أن يزيل المنوِّم المعالج الأفكار الخاطئة والمخاوف من التنويم المغناطيسي بأن يؤكد بأنها حالة طبيعية للعقل والجسم . تبني أو تؤسس الجلسة الأولى الثقة ورابطة التعاطف وترسخ وتقوي الجلسات التالية الإيحاءات المرتكزة على برمجة شخصية .

هل يشترك المنوِّم مع مشاكل الخاضع عاطفياً .

أجل بالدرجة التالية : إن تجاوب الخاضع أو الشخص المضطرب يكون أكثر إيجابية مع الاهتمام الحقيقي .

لقد وجدت أن أقوى عنصر في العملية العلاجية هو عنصر المحبة،إنها نوع من الحب المستقل . يجب تجنب الروابط الشخصية والصداقات،لأنه في المرحلة الأخيرة من المعالجة بالتنويم المغناطيسي تتحول السيطرة إلى الخاضع عبر تعليمه التنويم المغناطيسي الذاتي .

كيف يختلف التنويم العلاجي عن التنويم الاستعراضي ؟

يشارك المنوم المعالج المعالجين النفسيين الآخرين في كثير من وجهات النظر فيما يخص فعاليات عمليات اللاوعي،إن فهماً لاستجابات الخاضع وحاجاته تكون من الأولويات في بال المنوِّم المعالج . . إن المنوِّم المعالج ليس رجل استعراض،إذ لا نستخدم كلمات سحرية لفرض أشياء غريبة على الخاضع .

وليس من معالجة غامضة أو سيطرة على الخاضع من قبل المنوِّم المغناطيسي .

إن المعالج البارع معني بمساعدة الخاضع لاستعمال قدراته العقلية .

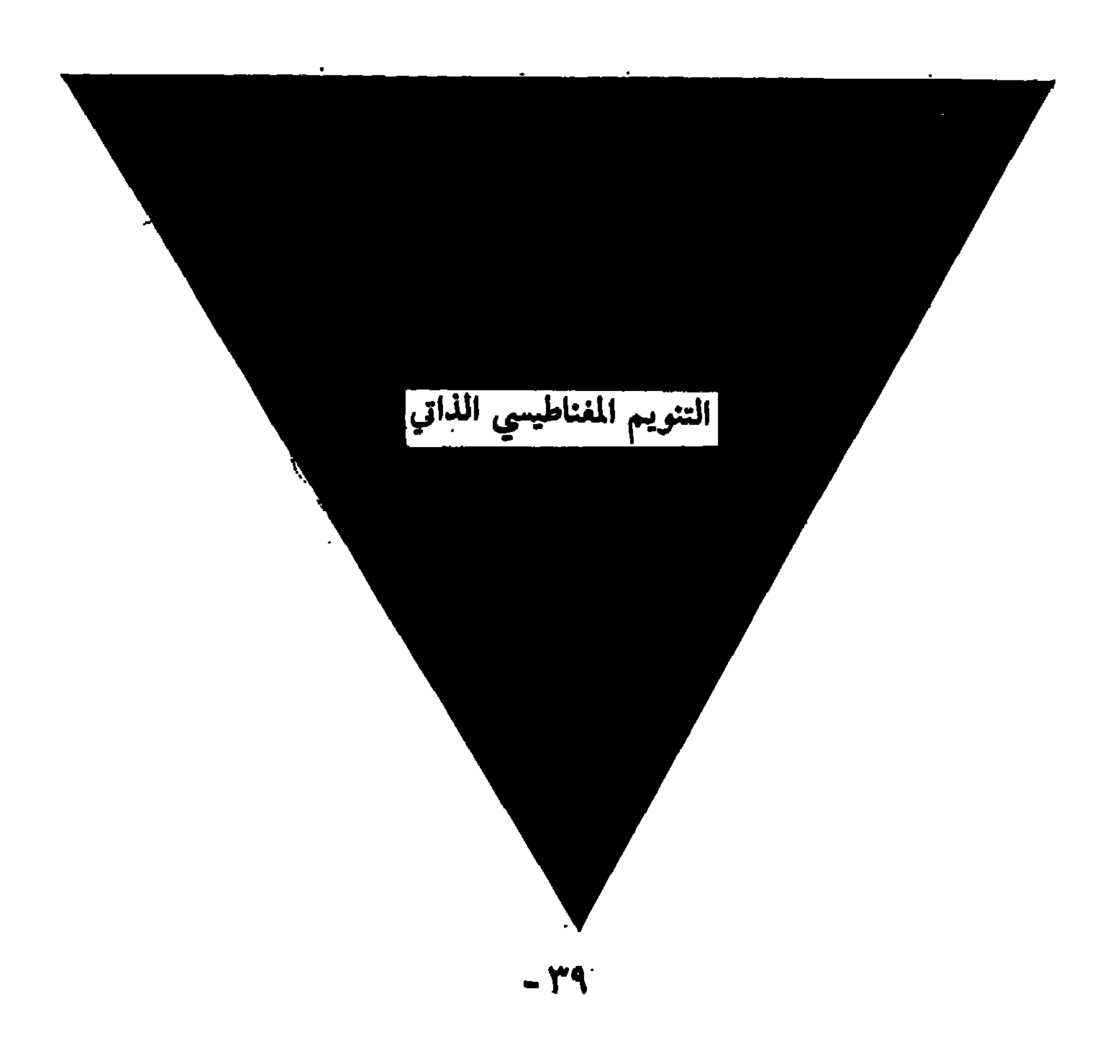
وماذا عن تنويم المرء لنفسه ؟ أيعمل بكفاءة ؟

يكون هذا التنويم أحياناً أجدى وأنفع . .

هنالك حالة مهمة في التنويم الذاتي وهي أن تلك المهارة تكون مرافقة لك أربعاً عشرين ساعة في اليوم ويمكن أن تنجز هذا الأمر في أي مكان كنت . .

درب آلاف من الناس أنفسهم لاستخدام الطرائق البسيطة الموصوفة في هذا الكتاب ، يحتاج بعض الناس ذوو المشاكل الخطيرة إلى موجهٍ لوضع برنامج مناسب لهم . وحالما يجهز البرنامج فإن التنويم الشخصي يجري من قبل الخاضع في ظروف الحياة الحقيقية يوماً بيوم .

إن دور المنوِّم هو دور المعلم الذي يحث ويطور ما هو موجود بالفعل داخل المرء دون فرض إيحاءات غريبة من الخارج .


التنويم المغناطيسي الذاتي

التأمل الأعمق

يبـدو قول الخـطيب الـروماني سيرو : الحياة السعيدة تبدأ بهدوء الفكر . . بسيطاً أليس كذلك . ومع ذلك فإن تلك المسألة أربكت الحكماء عبر العصور .

كان التـأمـل جوابـاً للبعض منهم،ورغم أن التـأمـل قد مورس عبر تاريخ الإنسانية في عدة مناطق متباعدة من العالم فإنه مايزال فناً خفياً خاصاً .

إن الاختـلاف الأساس بين التأمل والتنويم الذاتي هو أن التأمل يساعد في الانفصـال عن المشـاكل،بينما يتفحص التنويم أسباب المشكلة،ويوجد لها حلاً ثم يزيل المشكلة .



إن سر التنـويم هو في الـتركيز المـوجه الذي يبعد أي تدخل خارجي،ويجد صاحب الخـبرة في التـأمـل سهـولـة في إنجـاز عملية التنويم،لأن كل مستوى من مستويات التأمل يقود إلى الآخر .

ينتقل بنا التأمل من حالة اليقظة والوعي المسماة بيتا (beta) إلى حالة متغيرة

تدعى ألفا (alpha) وألفا تقود إلى حالة ثيتا (thete) التي هي حالة التنويم المغناطيسي .

وعندما يصبح المرء ماهراً في استخدام التنويم الذاتي يجد سهولة في الانتقال إلى حالة دلتا (delta) المعروفة بحالة « النوم » .

إن التنويم الذاتي الذي يدعى أيضاً التنويم الآلي هو حالة مضاعفة لقابلية تلقي الإيحاء حيث يمكن توجيه البرمجة الشخصية إلى العقل اللاواعي وقبولها .

يتعلم معظم الناس كيفية حث التنويم الذاتي بأن يتم ذلك في أول مرة على يد محترف . . ولكن ذلك ليس ضرورياً دائماً إذا كان المرء راغباً في ممارسة التقنيات المذكورة في هذا الفصل بانتظام .

إن التنـويم الـذاتي هو بقعـة الضـوء التي تنير أعتم زوايا الرغبة،وبإمكانك استخدامه لاشعال النار في العادات القديمة،وإفساح المجال لعادات أفضل،وحالما تتخلص من التفكـير السلبي والخيال الشخصي الخـاطىء،فإنـك ستجـد انبعـاثـاً للإبـداع الكامن،وفي كل مرة تصل إلى منجم قدراتك اللامحدودة فإنك ستكشف وتكتشف كنوزك الشخصية .

● كيف لنا أن نشعر بالتنويم المغناطيسي . .

نبـدأ فنقـول أن التنويم المغناطيسي ليس نوماً ، لأننا عندما ننام نكون غير واعين لما حولنا،ويكون عقلنا الواعي كامناً غير فعال . وخلال النوم لا يكون الفعل الواعي واللاواعي قادرين على التأثر بالإيحاء .

أمـا في حالة النوم المغناطيسي،فإننا نشعر بالنشاط المعلن أو المعطل مؤقتاً،إذ ينـام الجسد ويبقى العقل واعياً ومستقبلاً للأفكار ، مع شعور عميق بالارتياح في كل عصب وعضلة في الجسم ، وشعـور بالاطمئنـان الجسـدي المترافق مع شعور بالسعادة اللامتناهية .

لدى استكشـافـك عالم عقلك الـداخلي وروابطه مع جسدك،ستبدأ لديك رؤية الجمال في نفسك والإحساس به،وتتعلم كيف تبلغ روائع العالم حولك .

قال أنـاس إن حالـة التنويم المغناطيسي قد ولدت لديهم فكرة جديدة عن الفضـاء وشعوراً بالرقة وانعدام الزمن،وقال آخرون شعرنا بحرية جديدة ، ليست حرية جسدية فقط كشعور بانعدام الوزن بل الحرية العاطفية أيضاً . حرية من كل قلق أو همّ . حيث يبدو أي شيء ممكناً .

وقالت أخرى تشرح شعورها : « هناك شعور بالانفصال عن الجسد ، إني أسبح بعيداً عن سطح هذا الكـوكب إلى حدودٍ جديدة غير معـروفـة » ووصف شخص آخـر التجـربـة بـ« الـولادة أو الولادة من جديد » ، أو « كأني أبدأ حياة جديدة كلياً » .

وكان الشعور بالنسبة للآخرين روحياً : « تحسس روحي بالخلود والأبدية ، إن عالمي الداخلي يندمج مع اتساع الفضاء الخارجي » .

ومع ذلك،فلا أحد يستطيع وصف الشعور الذي ستحسه أنت .

إن الأمر هنا كالحب . فلا أحد يصفه تماماً ولكن عندما تقابله تعرفه .

وحـالمـا تتعرف على شعور التنويم الذاتي فإنك ستتعلم كيف تطيل وتعمق الإغفاءة ، وكلما استغرقت ازدادت قدرتك على الإصلاح والتحسين . إن الفارق الأبـرز بين التنـويم الـذي يحدثه الشخص لنفسه،والتنويم الذي يحدث بمساعدة ممارس متخصص،هو عمق الإغفـاءة . هنـاك بعض النـاس ذوي المشاكل المزمنة كاضـطرابـات الـرُهاب (خوف مرضي) والأمراض النفسية يحتاجون إلى مساعدة المتخصص للوصول إلى درجة عميقة من التنويم الذاتي .

هناك خمسة بمراحل أساسية للتنويم الشخصي .

١ ـ الدافع أو الحافز . .

٢ ـ الاسترخاء . . .

٣ ـ التركيز . .

٤ ـ الخيال . .

٥ ـ الايحاء الذاتي . . .

إن تفحُّص النفس يقود إلى إعادة التقييم ثم إلى التطهير والاستئصال . وكل منا مجهز بمناطق أعمق من قوة الدماغ القادرة على صنع القرار والمنطق العميق .

وخلال التنويم المغناطيسي فإنك تدخل مركز الذكاء العالي وتجد وعياً وإدراكاً جديداً يمنح حياتك معنى جديداً .

إن الرغبة في التغيير هي العنصر الأساسي للتنويم المغناطيسي،وتبدأ العملية عندما تقرر أن تغير تفكيرك أو عقلك،وبإمكانك أن تتعلم ضبط أفكارك وتهذيبها وأن تنبذ سباتك العاطفي ذلك العبء المتعب .

وبدلاً من القبول بأنصاف الحلول،فلنبدأ بالبحث عن إمكانيات التحسين وطبعاً المرء المتحمس لن ينتظر السفينة لتأتي إليه،بل سيجدف حتى يلاقيها .

● حوافز لتثير دوافع نفسك . .

أو الأعمال الصغيرة جداً . .

أضف الحماس إلى الأعمال اليومية الرتيبة،فعندما تطور مهارتك في أداء الأشياء الصغيرة،فإنك ستقوي قدراتك،وكل حدث إيجابي هو حلقة في سلسلة النجاح . .

ـ ابحث عن اهتمامات جديدة . .

ابحث عن عنصر مفقود في حياتك ، هل هناك شيء تمنيت دائماً أن تفعله ولم تفعل ، ابحث عن فعاليات جديدة ، ادرس منهاجاً جديداً ، اطلع على نشاطات منظمة جديدة . أضف أناساً جدد الى حلقة أصدقائك ، تمعن في مواهبك المخبوءة .

ـ اسمح لنفسك أن تحس . . .

دع جميع حواسك تعمل ، أنصت إلى الأصوات حولك وافهم مايقوله الناس لك فعلاً،راقب العالم من حولك بعيون مندهشة كعيون طفل ، لا تستنشق عبير الأزهار فقط بل هواء الصباح النقي أيضاً .

تمتع بإحساس اللمس المحبب ، تلمس وتُلمس . تمتع بالحياة . اتصل بالآخرين .

أحط نفسك بالناس . إن كثيراً من الناس يعانون من كونهم متفرجين . إن



من يقف موقف المتفرج من الحياة يمل الآخرين ويضجر من نفسه . انظر وأنصت وأشعر والمس وابتسم دائماً . .

زد شخصيتك غنى بتبادل وجهات النظر مع الآخرين ، تحدث بثقة وتأكيد وانتبه الى رأي الشخص الآخر في الأمر .

ـ دوِّن مزاياك الحميدة . .

يعمد كثيرون ممن يفتقدون الحافز إلى التقليل من شأن قدراتهم ومواهبهم . فإذا رأيت أن لديك امكـانيات للنجـاح في أي مجال من مجالات الاجتهاد ، فإن دافعك سيكبر . إن ميزة تقدير النفس أمر أساسي لأي إنجاز . لأننا إذا أحسسنا بانعدام القيمة، فسنحس أيضاً بانعدام الحياة والاستحقاق عش حياة غائية (قسرية] .

إن كلًا منـا بحـاجة إلى غايات أو أهداف وخطة لتحقيق هذه الأهداف . وسـواء كانت هذه الغـايات لتطوير بيئتنا الداخلية أو البيئة الخارجية،فإن علينا أن نتخذ برنامجاً خطط لعملك واعمل حسب خطتك .

إن الخطوة الأولى لوضع هدف هي الثقة بالنفس . ابدأ بافتراض أن النجاح يأتي على مراحـل،والـوصول إلى القمة بسلوك المنحدرات التي تحيط بها أسهل من محاولة تسلق المنحدر مباشرة .

● كيف تبدأ تغيرك الشامل . .

لكي تشجع نفسك،ابدأ بأشياء صغيرة،إذ أن العمل يحرض الطاقة من أجل الخطوة التالية .

التنـظيم . نظم أفكارك وأعمالك . إن المماطلة والتسويف يؤخراننا ويتركاننا نتأرجح . نحقق النجاح عندما نخطو باتجاه محدود،وليس عندما نحاول أو ندور في حلقة مفرغة .

عندما تمتلك الخطة،دع الخطوة الأولى تتملكك وتمتلك عقلك .

إن المخـاوف والشـك بالنفس يمكن أن تتبدد عندما نبدأ الكفاح من أجل هدف جيد .

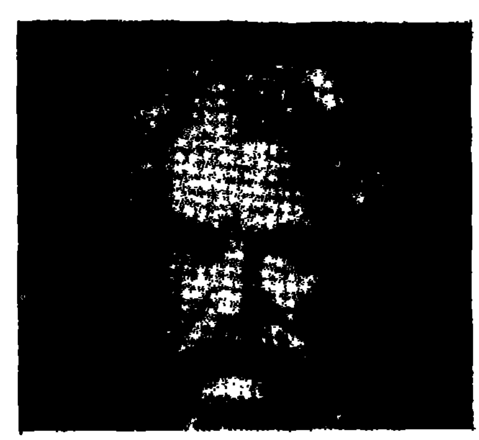
لن نصبح جميعاً قادة للعالم ولكن سنكون أعظم قادة لحياتنا .

يصبح كثير من الناس نظاميين، فيرتبون حياتهم الشخصية والمهنية . وعلى الصعيد الجسدي، فإن أعراض جسدية ذات منشأ نفسي كالصداع وأمراض المعدة العصبية والأرق والعجز الجنسي ستنخفض بشكل آلي .

إن ذلك التحسن يمكن أن يُلاحظ في الحالة المريحة التي تتبع جلسة تنويم مغناطيسي ذاتي .

اخترع برنامجك الخاص بك . .

يقول مارك توين « لا يمكن قذف العادة من النافذة ، ولكن يجب أن تقنعها وتتملقها لتهبط السلم درجة كل حين » .



إلا أنه من الممكن تغيير بعض العادات بسرعة عن طريق التنويم المغناطيسي .

تعرف أن مخزون الإرادة يمكن أن يُطلق عبر حوافز وحاثات العاطفة القوية ، والرغبة في إسعاد من نحب، وكذلك يمكننا الحصول على دافع جيد من خلال نظام مكافأة النفس . إن الرغبة في النجاح هي في تناسب تام مع المكافأة المتوقعة سواء كانت نقدية أم عاطفية .

دوِّن مواهبك الكامنة على قصاصة ورق بحيث يمكنك دراسة شخصيتك ، ولدى رؤيتك لقدراتك فإنها ستلهمك لتصل إلى مستوى أعلى .

كان السيد (ف) مدمن كحول ، سألته « ماهي الأشياء اللطيفة التي يقولها الناس عنك » ، لم يستطع التفكير بأي شيء حتى نوّم مغناطيسياً فكتب عندها « اتخذ الأصدقاء بسهولة ، صوتي جميل ، يقولون أني مرح ، أني رجل أنيق ، ورياضي جيد ، أنفق بسخاء ، وتقول النساء أني جذاب » .

لا شك أن (ف) امتلك كل تلك الصفات عندما كان راشداً واعياً،إلا أنه بعد إدمانه الشراب أصبح مشاكساً،ذا صوت أبح،وشخصية هجومية،وملابس متهلهلة،وبالتأكيد فإن النساء لم يجدنه جذاباً عندها .

كان ضرورياً للسيد « ف » أن يبحث عن السبب الكامن وراء شربه . لقد استطعنا العثور على السبب باللجوء إلى عملية الرجوع إلى الخلف والكتابة الآلية وهي تقنيات موصوفة في مكان آخر . وعندما تسلح بهذه المعرفة أدرك أن عمله كان مصدراً مستمراً للإغراء . .

لقد كان عمله مديراً في شركة كبيرة هامة يضطر إلى دعوة المشترين إلى الغداء حيث تقاليد مشاركة الضيف الشراب .

أخيراً طلب نقله إلى فرع آخر من الشركة،ومنذ ذلك الحين التزم برنامجاً بعدم الشرب بمساعدة التنويم الذاتي . إن التقييم الصحيح لسلوكنا الروتيني ذو أهمية لندرك سبب قيامنا بالأفعال .

ـ إن العادات السيئة السلبية ترسخ وتدعم بخداع النفس،ونحن غالباً مانسمع الناس يقولون :

« إن السجائر تجعلنا ثابتي الأعصاب » والحقيقة أن السجائر تؤذي الجهاز العصبي وبقية الجسم .

ـ إن قليلاً من الحلوى يملي معدتي » والحقيقة أن كثيراً من الحلوى تسبب اضطرابات صحية،بما فيها السكري والبدانة،إن أصعب شيء في عملية التصحيح هي تشخيص المشكلة وتحديدها،ثم تحمل المسؤولية تجاه هذه المشكلة،إذ أننا نميل الى رمي اللوم على الآخرين في طريقة تصرفنا .

« لو لم تزعجني زوجتي ماكنت شربت كثيراً » .

يحتاج التأمل والتنويم المغناطيسي الذاتي إلى الاسترخاء الجسمي الكامل، عندها فقط يكون العقل حراً قادراً على أداء سحره،وبالتدريب يحتاج المرء من خمسٍ إلى عشرين دقيقة ليصل حالة الخلاص من التوتر . ابدأ باختيار مكان تشعر فيه بالخلو حيث لا يصلك الأصدقاء أو رنين الهاتف،ويكون الأمر أفضل إذا استطعت أن تعود إلى نفس المكان في كل مرة،لأن ذلك يعطي تأثيراً مريحاً مطمئناً .

تمدد على فراش أو كرسي للتمدد أو على الأرض (وهي أفضل الأشياء) إن أُلفة الوضع والمكان الذي ترتاح فيه يساعد أعصابك على الانفراج .

حل أي ثياب ضاغطة قد تحد من تنفسك العميق . فك الأزرار والأحزمة والمرأة تحل صدريتها (حاملة النهود) .

اخلع نعليك وجواربك ونظارتك وجواهرك وأي شيء يمنع الاسترخاء،والآن وبعد أن استقر جسمك في وضع مريح،أفرغ فكرك من أي تفكير متقن،دع فكرك يتجول،ودع المشاكل تنتظر إلى وقت آخر،واستمتع بعذوبة عدم القيام بأي شيء . تذوق احساسك بكيانك .

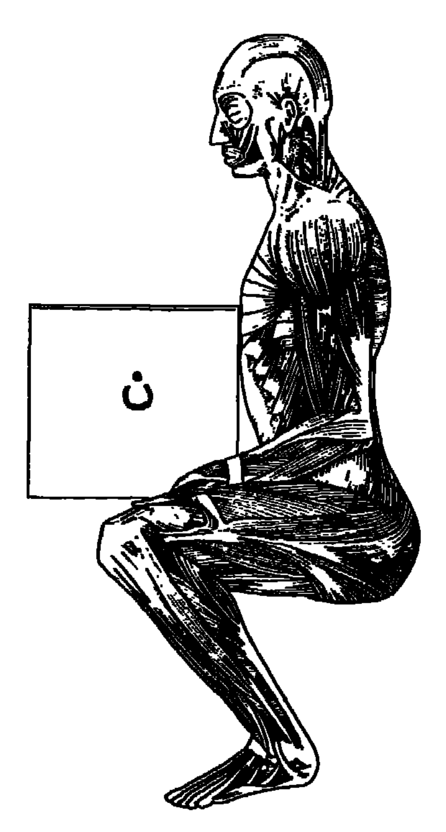
إذا قاوم جسمك محاولتك الاسترخاء فإن التقنية التالية المعروفة بـ (شد العضلات) ستساعدك .

أما الآن فركز عينيك على مكان ما ، فوق مستواهما اشعر بجفونك تتثاقل ، ولكن دع اغلاقهما حتى تعد عكساً من عشرة إلى الصفر ، أغمض جفنيك ببطء وأنت تخاطب نفسك : لا يوجد شيء في الخارج لرؤيته،إلا أنه يمكن تجربة الكثير في الداخل . والآن ترسل عينيك المرتاحتين أمراً بالراحة إلى العقل الذي يقوم بدوره بنقل الراحة إلى بقية الجسم .

قم بعملية الشهيق وفكرك يعد حتى الرقم خمسة،ثم ازفر حتى الرقم خمسة أيضاً .

يجب أن تكون مستلقياً ووجهك إلى الأعلى،ويدك ترتاح فوق الحجاب الحاجز،وبذلك تتمكن من ترشيد الوزن أو الايقاع التنفسي .

إن الاهتزازات المنتظمة للجهاز التنفسي ستهدهدك وتوصلك الى الاسترخاء الأعمق ، عندما تستنشق فإن بطنك سترتفع لأن الحجاب الحاجز يعمل كمنفاخ يفتح تجويف الصدر ليمنعك من استجرار مايمكن من الأوكسجين،إن ثلث الأوكسجين الذي نستنشقه يذهب مباشرة الى الدماغ،وهذا يساعدنا على الاحساس بالاسترخاء والانجراف في حالة تشبه النوم . عندما تزفر فإن البطن يتراجع ويزداد انبساط جميع العضلات .



وأثناء عملية التنفس عليك أن تحافظ على صدرك والقفص الصدري ثابتاً . والحركة الوحيدة هي الارتفاع والانخفاض البطيء للبطن .

إن إحساس الراحة في الرئتين يهدىء القلب وكل الأعضاء الداخلية . دع نفسك تشعر أنك جزء من حركة مد وجزر،أو الطاقة التي تحرك الحياة على الأرض . وعليك أن تعي أنك تشارك الآخرين في هواء الأرض .

● استعد للاسترخاء التام .

والآن وعيناك مقفلتان وأنت تتنفس بهدوء وانتظام،ستحرر توتر عضلاتك وأعصابك وأوردة الدم يسبب التوتر تشنج العضلات مما يؤدي إلى الإمساك بالأعصاب وأوردة الدم فيؤدي ذلك الى إعاقة الدورة الدموية من الوصول الى مناطق الجسم،وقد يسبب ذلك ألماً ومن ثم مرضاً .

الآن : أصدر إيحاءً لجسمك . . « دع كل شيء ينطلق » ونبدأ بفروة الرأس وبإيحاء يقول « احساس لين متراخٍ ثقيل في كل أنحاء الجسم » .

[في المرة التالية يمكنك أن تسجل الإيحاءات على شريط كاسيت وتشغله] .

● استرخاء متزايد . .

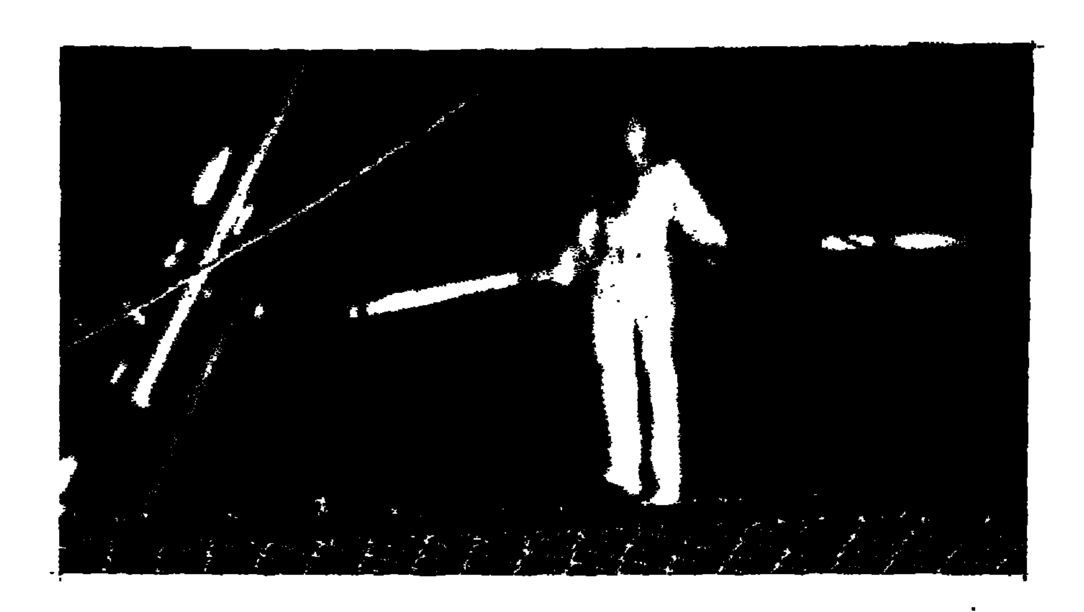
أشعر بأن فروة رأسي سائبة لينة مسترخية ، جبهتي ناعمة هادئة كطفل حديث الولادة ، جفناي ثقيلان مسترخيان في الراحة،وكل الأعصاب،والعضلات الصغيرة حول عيني في حالة ارتخاء » .

فكر بهذه الفكرة وستحس بهذا الشعور .

نتقدم بنفس الطريقة نحو كل عضلات وأجزاء جسمك (وجفناي ناعمتان هادئتان ، مفاصل فكي متفرجة قليلاً لينة) وفي حالة ارتخاء الشفتين بالكاد تتلامسان،الأسنان منفرجة،اللسان يسترخي في قاع الفم ، (أشعر باللسان ناعماً طرياً ، ورقبتي طلقة مرنة للغاية ، الأكتاف ثقيلة جداً،والذراعان ثقيلتان مرتخيتان ولينتان خاليتان من التوتر) .

وكامل جذعي ثقيل ومسترخ . أردافي ثقيلة جداً،ويبدو أن الأليتان تفرغان وزنيهما في الأرض التي تسندني ، احساس سار ينساب على طول ساقي حتى ابهامي .

إذا كانت إحدى مناطق جسدك تعاني من توتر خاص،امكث عندها وقتاً أطول . مثلاً الظهر ، كثيرون يعانون من ألم في مناطق من الظهر،وإذا لم تول هذه



المنطقة إيحاءً مختلفا للراحة فإن التعب سيؤثر على عمق التأمل،ويقلل من فائدة المعالجة الذاتية . لإراحة كامل الظهر حاول هذه التمتمة اللاواعية . سأعد فقرات عمودي من الفقرة ٣٣ إلى الصفر ٣٣ - ٣٢ - ٣١ - ٣٠ - ٢٩ - ٢٨ - ٢٧ - ٢٧ - ٢٦ - ٢٥ - ٢٤ - ٢٣ - . . . حتى .

حاول وأنت تعد أن تتصور ظهرك أعرض مما هو عليه وأطول بمرتين مما أنت عليه . وعندما تنتهي من العد قل : (أشعر أن ظهري عريض جداً وطويل جداً وحرٌ جداً) .

هناك اتساع كاف للأعصاب والعضلات والفقرات لتتهادى هائمة في الفراغات الواسعة المفتوحة في ظهري » .

دع أفكارك تعود الى جسمك كله .

الآن يشعر جسمي كله مسروراً باللين . . . في داخل عظامي وحتى سطح جلدي . . . لا أحس بأي توتر حر من كل الضغوط . فقط لدي إحساس ثقيل لين متراخ يأتي على خير مايرام . . . دع عقلك يستسلم لهذه الراحة السامية وأنت تستلقي بتراخ . . وعندما يصبح جسمك في حالة راحة تامة فإن عقلك سيبدأ بإزالة أنقاضه،وخلال دقائق ستكون قادراً على إدراك وإحساس الانبعاث المتوقد الذي سيخترق كل كيانك الفكري والجسدي ، وعندما يصل هذا الإحساس

بالسمو المتعالي بالروح المعنوية العالية حده الأعلى،ستقترب من منبع القوة التي تهبك الحياة . إن هذه الحالة الهادئة تميز بداية حالة الفا elpha وهي حالة عقلية تتميز بقابلية استقبال الإيحاءات الإيجابية . وستقودك إلفا إلى ثيتا وهي حالة عقلية حيث ستجدد قوى حياتك وتشحن،في هذا الوقت سينساب توهج فرحٌ في كل عصب في كيانك،وستتذوق الولادة من جديد فكراً وجداً وروحاً،وجه إجابتك إلى مناطق محددة في جسدك . قد تكتشف اهتزازات لطيفة أو إحساساً بالوخز أو إحساساً بالدفء بإمكانك أن تخص إحدى تلك المناطق بالانتباه .

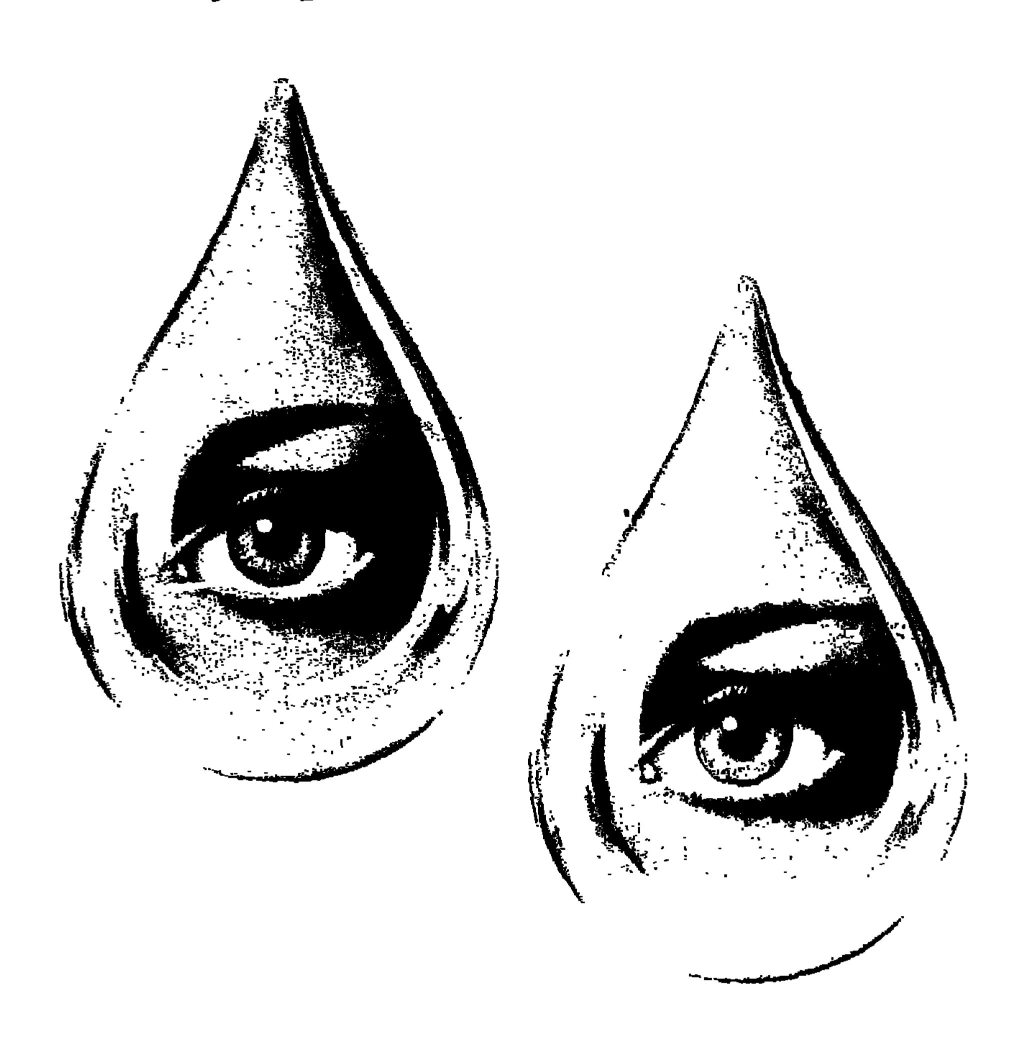
دع إحساساً بالصحة والسلامة يخترق تلك البقعة المحدودة،اجعل اهتزازات تنفسك إيقاعية وتصور فتحة في مركز المنطقة المحددة (منطقة تعاني من مشكلة) تصور وأنت تزفر تيار هواء عائم يخرج من تلك الفتحة،وخاطب نفسك قائلاً : « إنني أطلق كل توتر أو ضغط من تلك المنطقة في هذا النفس،وسأتحول الآن إلى حالة أكثر عمقاً وصحة لعقلي » مثلاً إذا كانت مشكلتك هي الصداع،فستتخيل فتحة على أحد صدغيك وسترى الصداع يتبخر وأنت تزفر الضغط خارج الفتحة .

● **ركز قواك العقلية . .**

أنت الآن في حالة راحة تامة ، فأجِّل التفكير الواعي ، وعلق القرارات والمحاكيات إلى وقت مناسب آخر . وبما أن جسدك لا يصدر أوامر للعقل فاعلم أنك في راحة بال،فادفع عنك الأفكار غير المرغوبة،إنه وقت هدوئك وسكنك فلا تسمح بأي تطفل ومما يساعدك على الوصول الى حالة الراحة الفكرية،تصور منظراً مريحاً،يوم في الريف أو على الشاطىء،أو وقتاً تصيد فيه أو تتأرجح في أرجوحة الشبكة . خالي البال من الهموم . إليك أفضل مالدي لأقوله كفاصل الاسترخاء الفكري (سجل ذلك على شريط إذا أمكن واسمعه وأنت مغمض العينين) .

« أرى نفسي ماشياً في الريف في يوم صيفي جميل ، الحرارة مناسبة،ونسمة رقيقة تداعب أغصان الأشجار فتتمايل،وثمة طير يغني في منظر وصوت الطبيعة تنجلي عني كل الهموم . وتبتعد عني الذكريات القديمة فأشعر بالحرية . أتصور

نفسي أبدو أكثر شباباً وصحة . وأمامي شجرتان عاليتان وتمتد بينهما أرجوحة أتمدد فيها،وأراقب غيوم السماء التي تجري وتغير أشكالها ثم تنقشع وتختفي .



السماء زرقاء وطائرة صغيرة تخط رسالة تقول :

« هدوء الفكـر والبـال » عنـدما تركز في الرسالة ستراها تعتم أكثر فأكثر،ثم تختفي كلياً .

في هذه الـرحلة من حيث التنـويم الذاتي ستشعر شعوراً أليفاً بالرضى مع نفسك . الفرق بين التركيز في حالة اليقظة والتركيز في حالة التنويم المغناطيسي هو كما يلي :

« خلال التركيز العادي يركز العقل على مادة أو مشكلة من الخارج،بينما يكون العقل معكوساً خلال التنويم المغناطيسي،ويفكر بشكل كامل في مشكلة من الداخل،وهناك لايحدث مجرد سمو للعقل على الجسد ، ولكنه يمعن في ابعاد أي تدخل لتأثير خارجي .

إن التركيز في حالة التنويم المغناطيسي يحقق تركيزاً ذكياً غير محدود قادر على اختراق أسباب ومسببات السلوك المزعج . إن الامتصاص الكامل يخرج حقيقة مشاكلك ، ولكي تحصل على أكبر فائدة من قوة التنويم المغناطيسي ، استخدم هذه النقطة الفاصلة لتصنيف مشاكلك ، الضغوط والمقلقات .

١ ـ ركز تفكيرك على المتاعب التي لا تستطيع السيطرة عليها .

٢ ـ تقبل الحالات العليا على أنها وراء تأثيرك .

٣ ـ ركز على العوامل السلبية التي تستطيع التحكم بها .

٤ ـ فكر في حلول ممكنة لعوامل الضغط هذه .

الكثير من الناس يهدرون طاقاتهم العقلية في محاولة السيطرة على حالات وشروط هي في الواقع خارج سيطرتهم . المرض المتقدم لشخص تحبه ، حوادث ، ضرائب ، العداوة والخصومة في العالم . إذا لم تتمكن من حل مشكلة اتركها . وقلل من مسؤولياتك . وضع لنفسك أهدافاً واقعية ، اختر هدفاً ، وأعطه الأولوية . إن تركيز قواك العقلية والشعورية على أهداف يمكن إدراكها سيعطيك الروح التي تحتاجها لتسيير نفسك حتى تصل إلى غايتك .

ومما لا شك فيه ، ستحاول أفكار مزعجة من صراعات ماضية أن تتدخل في تركيزك ، وهذا عامل مقاومة يجب أن نتغلب عليه .

وعندما تمدّ أفكار غير صحية رؤوسها القبيحة ، اطردها بالتعمق أكثر في تركيزك على حلول إيجابية .

والطريقة الصحيحة للتغلب على السلبية هي أن تدير تركيزك بالسرعة الممكنة إلى الفكرة المعاكسة . فتموت السلبية وأخيراً من خلال الاهمال المطلق لها . وعندئذٍ تحلّ المشاكل التي بدت ذات مرة معقدة لا تذلل وذلك بتأثير التركيز المكثف لذكائك الأعمق .

إن التركيز يصفّي العقل المشوش ويفتح الباب إلى الذخيرة اللامحدودة من الإبداع التي نمتلكها جميعاً ولكن قليلين جداً أولئك الذين يستخدمونها . إن فحص المرء المركّز لأفكاره ومشاعره يوقظ الخيال المبدع . وتبقى المواهب الكامنة مدفونة مالم نركز طاقة عليها .

فالرسام يصبح رساماً أفضل بإبعاد كل شيء عن أفكاره باستثناء الرؤيا التي يريد أن يجسدها في الصورة . والشاعر أو الموسيقي يمكن أن يبدع فقط عندما يكون قد حصر تفكيره ووجهه مباشرة إلى نقطة إبداعه ، تاركاً ماعدا ذلك بعيداً عنه .

التوتر هو عكس الاسترخاء المركّز ، والشخص التوتر والمجهد لا يستطيع الوصول إلى المناطق الأعمق من قدراته .

إن غموض البيئة النفسية يأتي من الاتجاه الاختياري الخاص لقوى العقل .

إن العقل كثير التفكير يوّلد اهتزازات Theta المبدعة .

هذا التدفق من الطاقة يوفر إدراكاً خارقاً في قلب المادة التي تركز عليها وهو سر العبقرية الخلاقة .

عندما يُستخدم التركيز المغناطيسي بالارتباط مع خطة شخصية من أجل تحسينات مبدعة ، فإن انقلابات مؤثرة يمكن أن تحدث في السلوك .

أعرف مدمناً على تعاطي المخدرات،كانت حياته كلها مكرسة للتسكع دون هدف حول نيويورك ، وكان يرتكب عدة سرقات خلال هذا التسكع ليؤمّن مايحتاجه من الهيروين . وبعد أن تعلم كيف ينوّم نفسه تنويماً مغناطيسياً ويطوّر إبداعه ، اكتشف أن لديه موهبة للرسم . وفي الوقت الذي كان فيه في المشفى للمعالجة من الادمان على المخدرات كان لديه فراغ كثير . وقد رتبت لكي يتلقى مواداً فنية،وفي الحال تغير من شخص مدمن مثير للشجون،الى شخص واثق بنفسه نابض بالحياة،وهذا الشخص الذي لم يكن في السابق قادراً على التركيز ولو لعدة دقائق ، صار يرسم الآن لعدة ساعات ويكتسب رزقه من هذا الرسم،وعند زيارتي لمرسمه ، دُهشت عندما وجدته يركز بعمق شديد على عمله،حتى أنه لم يسمعني عندما دخلت وتجولت حوله لبعض الوقت . وقد أوضح لي قائلاً : عندما أرسم

أدخـل في حالة تركيز عميق . وأصل إلى إلفا وعيناي مفتوحتان . وعندما أمارس التنويم المغناطيسي الذاتي ما على إلا أن أغلق عيني وأنسحب حالاً الى Thata ثيتا .

التـاريخ مليء بقصص عن الاكتشـافات العظيمة التي حدثت في أزمنة من الـتركيز العميق ، بعـد أن فشل الناس في حل مشكلة ما ، وجدوا الحل حيث لم يكونوا يتوقعونه خلال أحلام اليقظة أو أثناء الغرق في النوم .

إن الحلول المـراوغـة لا تتجاوب مع التركيز الاجباري في حالة اليقظة لأننا نميل الى محاولة ايجاد الحل بإلحاح . لكننا عندما نركز قوانا العقلية خلال فترة تأمل فإننا نفتح قوى عقلية خفية تفاجئنا أحياناً .

وحوادث الرقي الأساسية في التقدم البشري حدثت في الوقت الذي كان فيه العباقرة المبدعون قلما يتوقعونها فيه . وذلك بينما كانوا يأخذون سنة من النوم،أو وهم في حالـة اسـترخـاء العقل . وقد وصفوا حالتهم العقلية بشكل متنوع في حالات الإبـداع بأنها : « استغـراق في الهـواجس أثنـاء النهـار » « في عالمي الخـاص » . « منسحب في أفكاري الخاصة » « غفوة » « منفرد بنفسي » تقول القصة أن هنري فورد استـأجـر ذات مرة خبير كفاءة لتقييم شركته وبعد عدة أسابيع ، قدم الخبير تقريره الى السيد فورد . كان تقييمه للشركة جيداً وثمنها غالياً باستثناء خطأ زهيد وجـده فيها إذا اشتكى خبير الكفاءة من « إنه ذاك الرجل في أسفل الصالة فكلما مررت بمكتبـه أراهيتكىءالى الـوراء، وقدماه على المقعـد،وهو يأخذ غفوة إنه يهدر أموالك ياسيد فورد » . .

أجاب هنري فورد : آه ذاك الرجل ، لقد جاءته ذات مرة فكرة درت علينا ملايين الدولارات في الوقت الذي كانت فيه قدماه مزروعتان حيث هما الآن .

المتمردون والحالمون هم في بعض الأحيان العباقرة الأصليون في زمننا ، إن تحررهم من الحـدود العادية للمواعيد الأخيرة يسمح لهم بالإبداع خلال أزمنة من الاسترخاء العميق المركز .

والعقـول المبـدعـة تتميز بشكـل عام بامتلاكها القدرة على الانسحاب من الاتصـالات الخـارجية إلى اتصالات داخلية . وعندما تقوم العقول المبدعة بذلك تكتسب بصيرة ونوعاً خاصاً من الحكمة التي تقودها إلى انجازات عظيمة .

إن قائمـة المشـاهير الذين غيروا مسيرة التاريخ باستعمال شكل من أشكال الـبرمجة العقلية ، نعرفها الآن باسم التنويم المغناطيسي الذاتي ، تغطي كل حقل من حقـول الانجـازات وعـلى الصعيد العالمي نذكر بعضهم في المجال العالمي .
نابليون بونابرت ، ونستون تشرشل ، فرانكين ديلانورد روزفلت ومهاتما غاندي ، وبين الفنانين ليونارد دافنشي وبابلو بيكاسو وقد وصفوا جميعاً في كتاباتهم كيف تخيلوا صورة قبل أن ينفذوا العمل الحقيقي ، وقد جاءت اختراعات دافينشي وهو في حالة من أحلام اليقظة .

الكثير من أبرز المؤلفين الموسيقيين العالميين أبدعوا وهم في حالة شرود تشبه الإغفـاء . وقـد استخـدم جميع هؤلاء المؤلفـين نوعاً من أنواع التنويم المغناطيسي الذاتي . لقد أوضح مؤلف حديث ذلك .

« أدخـل في محارتي وأنصت الى موسيقـاي قبـل أن أدونها على الورق . إن العمـل المبـدع يُدرك قبـل إنجازه » ويخبرنا المخترعون أن إنجازاتهم قد أُدركت في أزمنة استرخاء وتركيز شبيهة بالتنويم المغناطيسي الذاتي التلقائي .

ذكـر تومـاس إدسون « قفزت أفكاري من أحلامي » وكان إدسون مشهوراً بشروده أثنـاء النهـار حيث يكـون إلى جانب سريره مسنـد كتابة وقلم رصاص . وعنـدمـا تأتي إليه الفكـرة ، كان يدونها مبـاشرة ليطورها في المستقبل . في بعض الأحيان كان ادسـون يتأمل ويفكر في مشاكل مستعصية وهو يصطاد السمك وفي أحـد الأيام ، بينـما كان يتمعن في المشـاكل الناجمة عن نقص المطاط ، غاص في اللاشعور ووصل الى الحل . وفي وميض الرؤية ، فكر بتهجين نبتة عصا الذهب وهو نبات مولِّد منتج للمطاط ، مع نبات مماثل واحتوى النبات المعجزة الذي نتج عن التهجين على ١٤٪ منه مطاط . فمكَّن الولايات المتحدة من انتاج مادة تركيبية ضرورية لكسب الحرب العالمية الثانية .

دعونا نرجع أكثر في تاريخنا . بينما كان (الياس هو) يعمل بالنموذج الأول لآلـة الخياطـة ، اصطدم بمشكلة تزويد إبرة الآلة العاملة التي يصل ثقبها داخل المكوك بالخيط وفي إحدى الأمسيات بينما كان منجرفاً في غفوة خفيفة رأى رؤية هي

عبـارة عن حربة على شكل سهم مع حبل مربوط قرب ثقبها . وقد أطلقت هذه الرؤيا اختراع إبرة آلة خياطة فعَّالة غيرت مسيرة صناعة الخياطة بأكملها .

كان ألبرت إينشتاين من بين العلماء الذين كانوا يمضون وقتاً في التفكير وينام وهـو يفكـر في مسألة تشكل جوهر نظرية ثورية جديدة ، وقد جاءت مساهمته في فهمنا للنسبية بهذه الطريقة .

إن الصيغـة الـذرية للبنـزن ، التي أصبحت أسـاس الكيمياء العضوية في القـرن العشرين اكتُشفت أيضـاً في حلم رآه العـالم الانكليزي ميشيل فاراداي . وتستمر القائمة على هذا الشكل ماهي الصفات التي يشترك فيها هؤلاء الناجحين .

- كانوا يملكون دافعاً قوياً ، وهو الرغبة في النجاح .
- كانوا مدركين لما يريدون تحقيقه .
- استخدموا الاسترخاء بتمعُّن وركزوا بعمق خلال فترات التأمل .
- لقد عرفوا أيضاً كيف يستخدمون خيالهم بطريقة خلاقة .
- كان عليهـم أن يكـونـوا مفكـرين إيجـابيين . يطبقون مبدأ الإيحاء الذاتي لإيجاد حلول .

تذكـر أن الـبرنـامـج الشخصي المفهـوم جيداً يمكن أن يغير أي منهج من الأحداث من الفشل إلى النجاح .

الخطوات الموصوفة هنا طُوِّرت خلال مسيرة عدة سنوات من التجربة الواسعة والاختبار والنظام يفيد البعض وهو يفيدك بالتأكيد .

توقـع لعـدة جلسات أنك ستكون حالماً مجرد أحلام يقظة أو في حالة تأمل خفيفة ويحتاج الأمر الى تكرار للانجراف إلى مستوى الإغفاءة العلاجية المغناطيسية ثابر على التمرين لأن النتائج تستحق المحاولة .

إن التنـويم المغناطيسي الذاتي قد استُخدم بنجاح لإصلاح وتعديل عادات سيئة واسعة الانتشار ولتوجيه حياة البشر في اتجاهات أفضل . إن خطوات التنويم المغنـاطيسي الـذاتي هي أدوات فعالة . ولكن أفضل الأدوات لا يمكن أن تكون

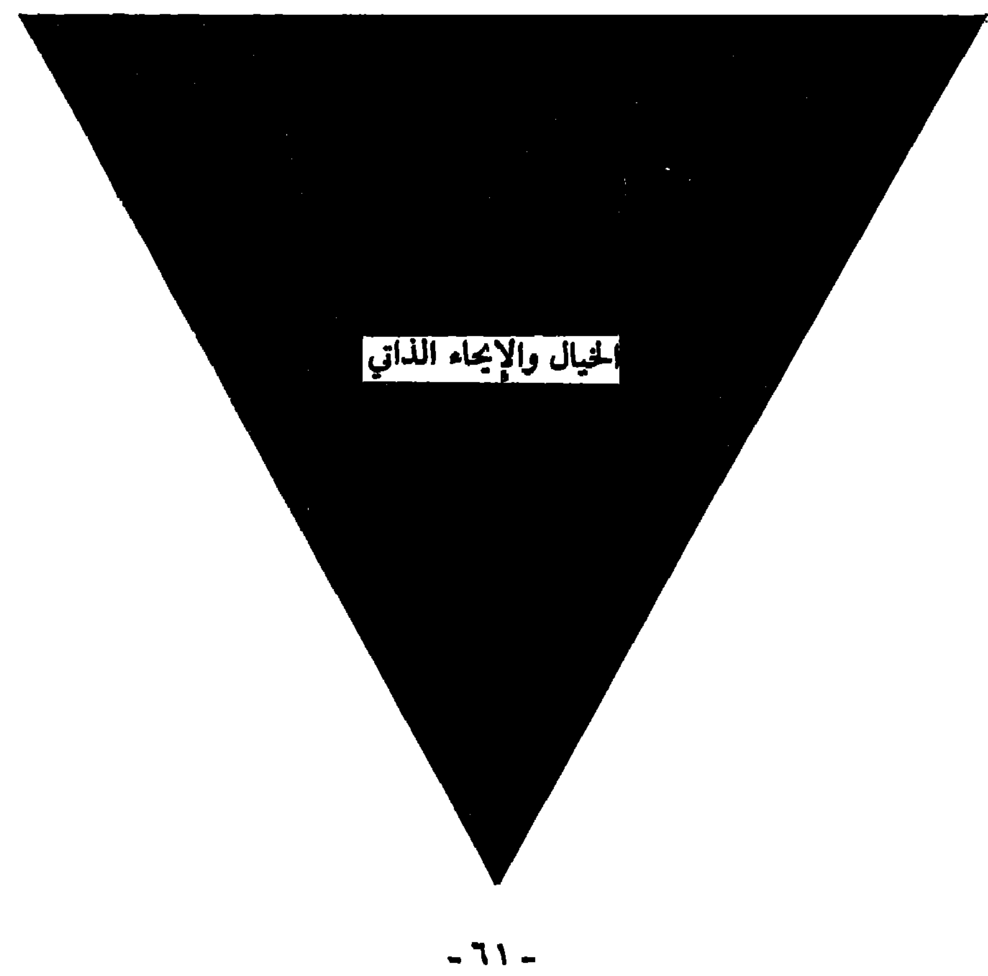
فعالة دون الجهد البشري،فكلما كنت أكثر جدية ونشاطاً ستحصل على فوائد أكثر فعـالية . ووراء تناقض السلوك المؤذي أو المرض هنالك الإيمان في نظامٍ ما . وقد يكــون النـظام لبعض النـاس هو النـظام الـذي استعمله طبيبهم النفسي،ولكن اعتقادهم وإيمانهم بالقوى الخارجية فقط جعل التحسن محدوداً .

إن نقـل المسؤولية بشكـل كامـل الى شخص آخـر وجـده يجعلك جزءً من نظامهم،والنظام الذي يعمل معك بشكل أفضل هو نظام نفسك الداخلي . وهناك تكمن القــوة الحقيقية فالحياة تتكــون من الأشياء التي تحدث لك من الخــارج ، وتسمى الطاقة المزوَّدة مجتمعة مع الطريقة التي تتفاعل مع الطاقة المزوَّدة ، وهي القدرة .

النظام الداخلي الذي تطوره أنت يسمى البرمجة الذاتية،وأفضل نظام داخلي لبرمجة ذاتية هو التنويم المغناطيسي الذاتي .

بينـما هنـالك أناس يحسنّون ويرقون أنفسهم دون أن يكونوا واعين شعورياً لنـظام داخـلي ، فهم الأقلية ونجـاحهم هو مجرد مصادفة . ولكي تكتشف كيف تعمـل طريقـة ما من أجلك ، حدد ماتـريده . قل لنفسـك : « أنا كاتب عالمي الخـاص وأنـا فقط أستـطيع تغييره . وليست الحالة التي أجد نفسي فيها دائماً هي الأهم ولكن الرؤيا التي أختار اتخاذها هي الأهم .

والوجهة التي سأختارها ستكون دائماً إيجابية .



الخيال والإيحاء الذاتي

المبدأ الأساسي للعب الأدوار منذ الطفولة هو أن الناس يصبحون مايتظاهرون بأنهم عليه . إن الخيال يمارس سيطرته على وعي كل منا ، ويكون ذلك عادة دون أن ندرك . فالصور العقلية تومض على الدوام على مستوى لا شعوري من الإدراك . الصور المخادعة تستطيع أن تُغير إلى عادات قديمة،وإلى ردود فعل عاطفية لا تخدم اهتماماتك الكبرى .

كيف ترى نفسك ؟ قبل أن تطور صورتك الذاتية يجب أن تفحص الصورة التي لديك ، وسيساعدك خيالك على حل عقد التوتر الناتجة عن لعب دور الماضي .

وبدل أن تكون محصوراً في أوهام نفس أصغر ، ستفك عقد التوتر التي ولدتها ظروف الماضي،وتبني هوية جديدة ترتكز على حقيقة إمكانياتك الكاملة .

إن التنويم المغناطيسي يبني لك الصورة . وعندما يتحرر الشخص من سيطرة رؤى الماضي ، فإن أحلام تحقيق الذات الجديدة تقوده إلى حياة أفضل .

الخيالات هي الخرائط التي توجهنا إلى أهداف جديدة .

ومن المهم أن تعرف إلى أين تذهب ، لأنك قد رأيت وعرفت أين كنت . (لهذا السبب عيناك موجودتان في مقدمة رأسك وليس في مؤخرته) . ولسوء الحظ ، فالكثير من الناس يتمسكون بآلام وأزمات مرتبطة بالماضي .

ماهو رأيك بحياتك السابقة ؟ وهل تراها في الماضي البعيد ، أم في القريب جداً ؟ كثير جداً من الناس غير قادرين على العيش في الحاضر لأن الماضي قد أثقلهم بالذكريات التعيسة . وبدل تحمل المسؤولية ، يلومون الآخرين لخداعهم، قرر ماتريده من الحياة وتحمل مسؤولية العمل باتجاه ذلك الهدف . والخيال سيجعل الرحلة ممتعة .

« عليك أن تحلم إذا أردت أن يصبح الحلم حقيقة » هذا ماتقوله أغنية من « جنوب الباسفيك » وحلمك يجب أن يكون أكثر من ملهم ، يجب أن يكون حلمك أيضاً عملياً ومعقولاً . أما الخيال الجامح فيمكن أن يصبح حقيقة عندما يوقن تفكيرك وعقلك بإمكانية تحقيق حلمك .



قال أناتول فرانس .

« لتحقيق أشياء عظيمة ، يجب أن لا نعمل فقط،بل يجب أن نحلم أيضاً ، وأن لا نخطط فقط بل أن نؤمن ونعتقد أيضاً » إن منجز العمل يجب أن يكون مؤمناً بنفسه،أما المنجزون المساعدون أو دون المنجزين،فهم يرون أنفسهم أقل قدرة مما هم عليه حقاً . إن فهمهم لأنفسهم محدود بقلة وركاكة أحلامهم . . . ونحن محدودون فقط برفضنا الإيمان في قدراتنا . ولكن ، حتى الناس العاديين لديهم غفواتٌ ملهمة يضيعونها في التفكير التافه .

إن الخيال يوجه كل النشاطات الانسانية ، إن رؤيتك لنفسك قد تجعل منك نجماً ، أو فاشلاً لا يحالفه الحظ،أو يجعلك لا شيء . إن عقلك هو المهندس وأحلامه تخلق برنامج حياتك .

وحالما تصبح قادراً على أن تتخيل أهدافاً يزينها النجاح فإن نظرتك الى المستقبل ستصبح قوة دافعة فعالة .

« إمكانية التفكير » ستمحي التراوح من نظام حياتك . وستؤدي التوقعات الايجابية الى حماسة أكيدة هي شرارة النجاح . انظر إلى صورك بحيوية ، فكلما كانت الصورة أقوى ، كلما ثارت مشاعرك بقوة أكبر،عندما يكون بمقدورك أن تستعمل صورة جديدة ، قل لنفسك « أنا أستطيع ، وسأفعل ، ويجب أن أحقق أهدافي » إن الخيال المقترن بالثقة بالنفس لا بد أن يحقق الأهداف .

● سبعة رؤى لحياة أفضل . .

عندما تصل إلى حالة الاسترخاء التام وتنجرف في حالة تأمل مركز ، تخيل أنك تلقي نظرة عامة على شاشة التلفزيون أو سينما،ستلعب جميع الأدوار على « مسرح عقلك » أنت المخرج ، الممثل المسرحي والمشاهدون .

ضع المشهد ، اخلق الحالة المناسبة لحاجاتك ، تخيل المستقبل كما تتمنى أن يكون .

● **الرؤيا الأولى : الصحة الجيدة**

اعتبر هذه الرؤيا شيئاً ستفعله ريثما يأتي الطبيب،أو إذا أعلن « لاشيء يمكن القيام به ، يجب أن تعيش معه » تخيل نفسك واقفاً أمام مرآه بالطول الكامل وذات ثلاثة وجوه . من كل زاوية تبدو أصغر بعشرة إلى عشرين سنة وفي صحة كاملة . انظر إلى التعبير السعيد على وجهك ، الواثق والخالي من القلق ، تخيل ضوءً أزرق سنسميه الطاقة الشافية،مسلطاً على المنطقة المتألمة كضوء كشاف قوي ينفذ عبر مصدر المرض الغامض،ويمحوه بشكل كامل وعميق،انظر في المرآة وكرر قول هذا المقطع لنفسك عشر مرات :

« أنا بصحة جيدة وطبيعي ، وجميع آثار مشكلتي القديمة قد تلاشت ولن تعود » وكلما كان ما تعرفه عن مرضك أكثر ، سيكون التخيل أكثر فعالية . إذا تضرر أو مرض عضو من جسدك فتعلم قدر ما تستطيع عن فيزيولوجية هذا العضو . وإذا انحرفت كيميائية دمك ، أخبر طبيبك واسأله عنها . واحصل على المعلومات الكافية عن ذلك . وكلما كانت صورتك أصلية موثوقة،كلما كانت النتائج أشد تأثيراً .

يروي الدكتور كارل سيمونتون المعروف بسبب عمله في معالجة مرضى السرطان بالخيال المرئي ، يروي حالة رجل مصاب بمرض خبيث في حنجرته . وقد عُلِّم المريض أن يدخل في حالة ألفا،ويتخيل حرباً تجري بين كريات دمه البيضاء وخلايا السرطان المدمرة . وكان ينظر إلى الكريات البيضاء على أنها الغازية المنتصرة،وأنها تدمر خلايا السرطان وتحرر الضحية . وقد أثبت هذا الخيال فعاليته في مقاومة المرض الخبيث .

● **الرؤيا الثانية :**

إن الشخص الذي يحمل تقديراً قليلاً لنفسه يرى نفسه دائماً أقل من حقيقته . ولكي تعوض ذلك ، اجعل خيالك أفضل من الواقع . تصور نفسك في عشاء تكريم أنت فيه ضيف الشرف . تخيل الموسيقا تعزف عند دخولك قاعة

العشاء الرحبة الضخمة . وهنالك الكثير من الأزهار . الجميع يرتدي الثياب الرسمية . تخيل الناس يقفون لك،ويقولون أشياء عظيمة عنك . تصور نفسك تتلقى مكافأة هامة . وإذا كنت ممثلاً ، سترى الأوسكار . إذا كنت كاتباً أو أديباً



تخيل الباليتزار أو جائزة نوبل . وبالإضافة إلى الأشخاص البارزين الذين يمتدحونك،تخيل أعضاء من أسرتك أو أناس مختلفين من ماضيك ، بمن فيهم شخص كان غير لطيف معك . ثم تصوّر نفسك تصعد إلى منصة الخطابة وتلقي كلمة عن غاياتك وأهدافك في الحياة،وتصوّر المشاهدين يقفون أخيراً للاحتفاء الحماسي بك وبينما تتلاشى الصور ، تصور أكثر الناس أهمية وقد تجمعوا حولك لمصافحتك والربت على كتفك .

كان داريل موسيقياً مكافحاً يعمل عملاً حقيراً خلال النهار ويتمون على غيتار في الأمسيات وفي العطلات الاسبوعية . كان يقول دائماً : أنا أعزف

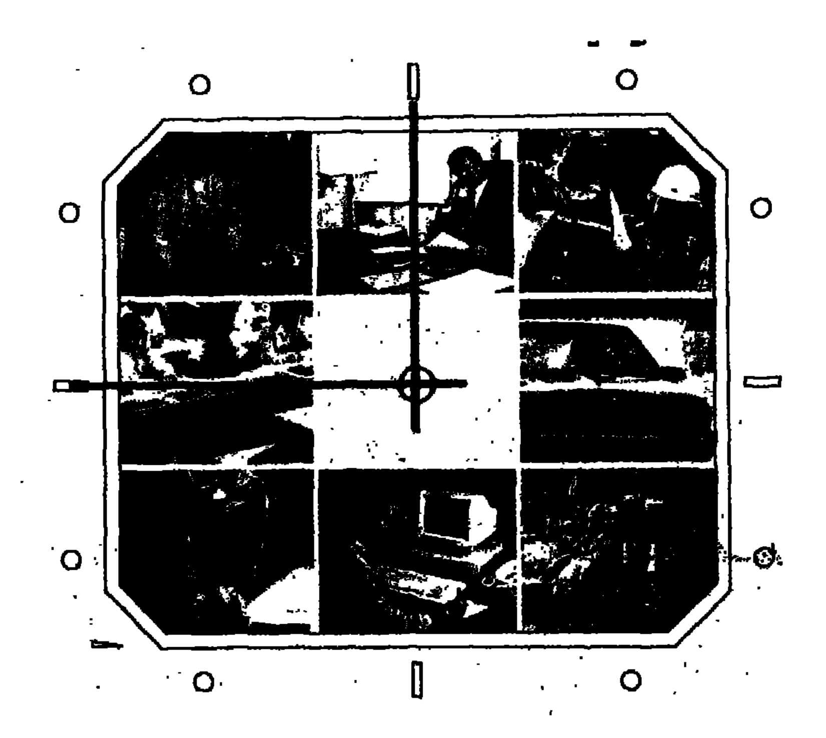
لنفسي ، الآخرون لا يريدون أن يصرفوا نقوداً لسماع نوع الموسيقى الذي أعزفه . وبالإضافة إلى ذلك فأنا لست عازفاً جيداً لهذه الدرجة .

وبعد تدريب نفسه على التخيل ، تمكن أخيراً من تعزيز ثقته بنفسه وبدأ العزف المحترف . وتعلم أيضاً أن يتخيل تطورات عند كل عزف له،وقد طور هذا التمرين الخلاق مهارته كثيراً .

● الرؤيا الثالثة :

لتحقيق أهداف ، يجب أن تتصور أولاً في عقلك ما تريد أن تحققه تماماً في حياتك . تأمل في اختياراتك . ثم اختبر عندئذ الشيء الذي تشعر أنه يرضيك عاطفياً أكثر من غيره . قرر ما تريد أن تكون بعد خمس سنوات من الآن .

احسب الوسائل اللازمة للوصول إلى غاياتك ، وعندما تتخيل شاشة عقلية ، كتبت عليها أهدافك القريبة المدى والبعيدة المدى ، أخرج المشاهد والاختيارات التي قد تخطر ، واجه في صورتك العقلية احتمالات وظروف النجاح ،



تخيل محادثة مع خبير في مجال اجتهادك . ألق أسئلة وتلقى إجابات ذات معنى
تخيل نفسك تلاحق أهدافك لاحظ كيف يبدو موقفك حازماً ، وكيف تبدو حسن المظهر ، والإستجابات المشجعة من الناس الذي هم على اتصال بك .

اشتكت لي امرأة قائلة :

« إنني أندفع دائماً ولا يبدو أنني أصل إلى أي مكان » كانت ممثلة بارزة أمضت معظم وقتها في تجارب الأداء وكانت مهملة دائماً . وعبر التنويم المغناطيسي الذاتي والخيال الإيجابي ، اكتشف أن ما يضعف طموحاتها هو التمرين المناسب .

خططت للعمل ووضعت الخطة . وكان هدفها المباشر تحسين مظهرها ، لذلك خففت وزنها واشترت ملابس جديدة . كانت الخطوة التالية ممارستها لتمرين إضافي لصوتها،وحضورها المسرحي،وتصورها لنفسها منتصرة جعل ذلك يحدث حقاً وهي تظهر الآن في حفلات برودواي الموسيقية الرائعة .

● **الرؤية الرابعة : العلاقات الشخصية**

إن تحسين الاتصالات مع القرين أو الحبيب يأخذ أحياناً أكثر من الجهد الواعي . يمكن أن تشارك في استرخاء ، أو خيالاً ملهماً وتزيح الكثير من التوتر عن علاقة ما . تأملا معاً وأنتما تمسكان بأيدي بعضكما . تخيلا نفسيكما تبحران على سفينة قرصنة إلى زوايا بعيدة من الكرة الأرضية

أبحرا حول جزر هاواي واستلقيا في الشمس على شاطىء مهجور . تمرنا على نوع أعمق من المودة والصداقة بينكما . أمعنا التبصير في بعضكما .

يرجع فشل العلاقات في العادة إلى سوء فهم ثانوي . استخدما فترات التأمل لمراجعة أحاديث أدت إلى غضب أو إحباط . ألقيا نظرة تمهيدية على حوار محسن ولاحظا الفرق في الإستجابة . تخيل نفسك محبوباً ومرغوباً بعمق،إن لمحات الخيال ليس لها حدود عندما يتعلق الأمر بمسائل الغرام،ويمكن للخيال أن ينشىء علاقة قوية من علاقة سطحية .

بالإضافة إلى الاتصال الودي ، استخدم خيالك لرفع أسلوب التعامل مع العمال المساعدين والأصدقاء .

تخيل تفاهماً أقرب ينشأ بينك وبين الآخرين .

وخلال استغراقك في التفكير ، كن صادقاً تماماً . أمسك أحزانك وشكواك . روِّح عن غضبك المكبوت . عبر عن نفسك لهذا الصديق المتخيَّل واقبل آراءه واقتراحاته . وعندما يتلاشى التوتر،عبِّر عن إعجابك وتقديرك،واطلب سماع دوره في المجادلة،اسمع وتعلم من مشاعر الآخرين الأكثر عمقاً .

اشتكى بول ـ م أن عماله لا يحبونه وقال :

« لا أعرف لماذا ، ولكنني كلما دخلت غرفة توقفوا عن الكلام وكأنهم كانوا يتحدثون عني » .

ولكن لا حاجة للتساؤل عندما تستطيع استعمال خيالك ، تعلم بول أن يستحضر المشهد المزعج . تخيل أنه مختبىء في خزانة واسترق السمع إلى حديثهم . وكانوا يناقشون أمره حقاً . ولكن ليس بالطريقة التي كان يظنها . بل العكس . فكانوا يقولون :

« إن بولي عدائي فهو يتصرف كأنه يظن أنه أفضل من الآخرين » وهكذا أدى خيال بول إلى جعله أقرب إلى الحقيقة .

● الرؤيا الخامسة : مشاكل الشخصية

اختبر ميزة شخصية أو مشكلة ذاتية تريد تحسينها .

إذا كان لديك عدة مشاكل شخصية ـ كما لدى أكثرنا ـ أعط الأولوية القصوى للأمر الأهم وركز عليه .

إذا كان الأمر هو الخجل ، مثلاً ، تبدأ ببناء حالة تتصرف فيها بطريقة حازمة وثقة بالنفس . اعكس استجابتك « ردود فعلك » أي التصرف المتردد إلى السلوك الشجاع ، تخيل نفسك تتصرف بشكل مختلف تماماً . ابتكر شخصية جديدة ، ذات جاذبية مغناطيسية لمعظم الناس ، تذكر أن جميع الحقائق كانت ذات مرة اختلاقاً في خيال أحدهم ، ابحث عن مشكلة المماطلة والتأجيل . معظمنا يعاني منها في وقت أو آخر . بعض الناس يؤجل حتى يصبح أعجز من أن

يفعل أي شيء لتحقيق أحلامه . لا تكن مذنباً بالانتظار الطويل . أثناء التأمل ، تصـور نفسـك تقـوم بعملك اليومي أو تقـوم بالرحلة التي كنت تؤجلها . تصور نفسـك تستمتع بذاك العمل . دع حلمك يشمل رضىً عاطفياً إيجابياً . وعندما ترى نفسك تنفذ مهمات تجتنب القيام بها سيصبح لديك إحساس بكسر الجليد . عندئذٍ سيصبح القيام بالعمل الحقيقي عندئذٍ أسهل بكثير لأن تكون قد تخلصت من الشراك والمداخلات .

مشكلة شخصية أخـرى هي الغيرة . إن حب التملك المبالغ به يمكن أن يدمر علاقة ودية ، وبالعكس فالأشخاص الغيورين لديهم خيال نشيط ، يتخيلون محبـوبهم كشخص غير مخلص حتى عنـدما يوجد الاخلاص ، وبدلاً من مواجهة الشريك وتسبيب النزاع ، إليكم ما تخيلته إحدى النساء :

« رأيت زوجي ، الـذي يعمـل بائعـاً متنقـلاً ، مسـترخياً يقرأ في غرفته . وعنـدمـا رأيتـه يتناول عشاءه خارج البلدة،أتصوره مع أصدقاء ذكور يحدثهم عن زوجته الرائعة وكيف يتشوق للعودة إلى المنزل » .

في المـاضي ، كانت تتخيل زوجهـا يتسكع مع النساء وعندما كان يعود من رحلته ، بدل أن يستمتعا بوقتهما معاً ، كانا يتشاجران ، وبمساعدة الخيال العقلي الإيجـابي ، تحسنت علاقتهـما وإلى درجـة كبيرة ، لقد سمعت مؤخراً ، أنه دعاها للذهاب معه في إحدى رحلاته العلمية .

● الرؤيا السادسة : المخاوف والمخاوف المرضية .

الكثير من المخاوف غير المبررة نتجت عن تخيل كوارث لن تحدث . وقائمة هذه المخاوف لا نهاية لها . من حرف أ أعورافوبيا (الرهاب من الزحام) إلى حرف ز زوفـوبيا (الخوف من الحيوانات) ويبدو أن كل من الناس يخاف من شيء ما . الكثـير من الناس لديهم مخاوف غير منطقية تحد من حريتهم اليومية . الخوف من ركوب المصعد هو مثال عادي . الخوف من الطيران مثال آخر على ذلك . وللتغلب على الخوف ، واجهه ! واجه في عقلك كل ما يخيفك وبدلاً من ترك أفكارك تشرد من الخوف ، ركز طاقتك المكثفة في القلق تماماً . افترض ، مثلاً ، أن لديك خوفاً

مفزعاً من الأماكن المرتفعة . ابدأ تمثيلك المسرحي بتخيل نفسك تتسلق ثلاث درجات على سلم قصير في تأملك التالي ، تخيل نفسك في أعلى درج تنظر إلى الأسفل . . وفي كل مرة تواجه فيها خوفك ، تصرف بجرأة أكبر ، وأنت ترتفع بنفسك أعلى وأعلى .

أخيراً تصور نفسك تنظر من نافذة في بناء ناطحة السحاب الإيمبايرستيت أو من ناطحة سحاب أخرى . أضف إلى خيالك صورة مقربة لوجهك ، مسترخياً ويبتسم دون أي إشارة انزعاج .

جيمي ك أخيف من قبل كلب عندما كان في سن ست سنوات . وفي سن الثامنة عشر كان جيمي لا يزال يخاف من الحيوان . ولكي يشفي نفسه من هذا الخوف ، تدرب جيمي على رؤية نفسه في البداية يداعب جرواً صغيراً جداً مربوطاً بحبل . وفي جلسة لاحقة ، صار الكلب أكبر قليلاً . وفي كل مرة يتخيل هذه الصورة ، كان الكلب يكبر ، حتى تصور جيمي نفسه يطعم كلباً ضخماً ويأخذه في نزهة من حبل في عنقه . وأخيراً تخيل نفسه يتدحرج على العشب مع كلب يحبه .

● الرؤيا السابعة : عادات سيئة .

سواء كانت العادة السيئة قضم الأظافر ، الهيرويين أو التهام فطائر الشوكولاته،فإن العادات السيئة تصبح أسياداً قساة ، تسرق مناحرية اختبارنا . ولكي تستعيد حريتك ، يجب أن تدرس السجن الذي بنيته لنفسك . ما هي القضبان التي تحبسك داخله ؟ إن لكل فرد أسلوب سلوكي متميز ، له صفات جيدة وسيئة . هنالك حاجة في مكان ما من هذه الهيئة إلى وضع إشارات حمراء على المخطط الداخلي .

إن الخيال الإنشائي يغير الإدراك،والشخص الاتكالي الذي رأى نفسه قد سقط ذات مرة في سجن العادات يبدأ في تخيل إمكانات النجاة من قيوده .

إليك حالة امرأة كانت مشكلتها الكبيرة هي فمها .

عانت كاثرين م من عدد من العادات الشفوية اللاإرادية وقد اتصلت

الواحدة بالأخرى . إذا لم تكن تمضغ ، كانت تدخن سيجارة أو تشرب الكحول . لقد حولتها البلادة وإطلاق العنان لشهواتها من شابة جذابة تزن ٥٥ كغ إلى امرأة خائـزة القـوى كروية تخطت سن الشبـاب تزن مئة كغ . وفي رسالة بعثتها إلي ، وصفت نفسهـا بـ «الخنـزير القـذر » وعنـدمـا قابلتهـا عرفت لماذا وصفت نفسهـا بذلـك . كانت ثيابها ضيقة جداً ، وبرز الشحم بشكل طبقات حول جسمها . وشعـرهـا الـذي كان جميلاً صار غير مرتب»وتلونت أسنـانها بسبب التـدخين « لا أستطيع مساعدة نفسي » قالت ذلك وهي تنتحب مشفقة على نفسها : « ليس لدي سيطرة » وكـان من الواضح أنها تحتاج إلى المراقبة والسيطرة ، ولكن الذي تحتاجه أكثر«كان صورة ذاتية جديدة . وبعد أن تدربت على الوصول إلى مركز سيطرتها عبر التنويم المغناطيسي الذاتي ، خلقت كاثرين وهماً تقليدياً أعطاها نتائج ممتازة .

وقد عادتَ الآن إلى وزن ٥٥ كغ وهي تبدو الآن رائعة .

● الصورة المحسَّنة :

تخيلت كاثرين شاشة سينهائية عليها عنوان « كاثرين م الجديدة » رأت نفسها على الشاشة رشيقة ومرتبة المظهر . كانت محاطة بمجموعة من المعجبين يهنئونها على قيامها بعملها على وجه جيد .

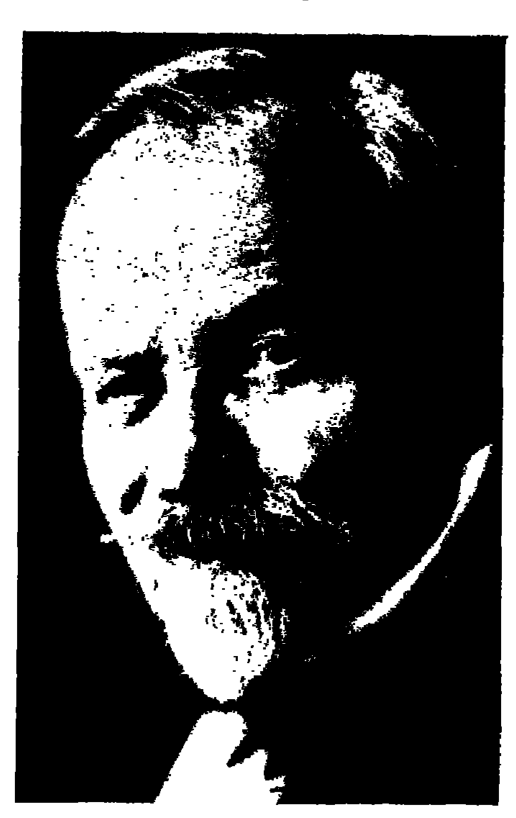
بينـما كان الآخـرون يتصرفـون كالنهمـين يأكلون طعاماً زائداً ويفرطون في الشراب والسكر بشدة يلوثون الجو بالدخان ، بقيت كاثرين هادئة صافية منعزلة . رأت نفسهـا تبتسم ابتســامـة مشرقـة . كانت تفحص جسمهـا بدقـة»وتـلاحظ التحسينـات : معدة مبسطة ، أصابع خالية من البقع واللطخات . وفي كل مرة كانت تتأمل فيها كاثرين حول صورتها الشخصية ، كانت تضيف شيئاً جديداً .

رأت نفسها تنجح في العلاقات الاجتماعية ، ولم يكن هذا النجاح ممكناً لها في السابق . بدأت تعرف وتفهم العواطف التي ثارت داخلها . الرغبات والحاجات التي لم تكن محققة ، كانت صورتها المحسنة معها ، في جميع الأوقات وقد حملتها من التنويم المغناطيسي إلى حالة الوعي .

الإيحاء الذاتي لإعادة التخطيط .

نحن نمتلك في داخلنا قوة من الطاقة التي لا يمكن حسابها ، وإذا وجهنا هذه الطاقة بأسلوب حكيم ، فستعطينا السيادة على أنفسنا . إنها تسمح لنا ليس بالتخلص من الأمراض الجسدية والعقلية فقط ، بل تسمح لنا بالعيش في سعادة نسبية .

هذا ما كتبه الدكتور الفرنسي إيميلي كوي منذ أكثر من نصف قرن في كتابه طريقة كوي The Coue Method وهو سفير لنظرية الإيحاء الذاتي ، حقق نتائجه



الناجحة قبل أن تشيع نظرية الطب السيكوسماتي (فرع من الطب يبحث في الاضطرابات الجسدية الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية) بزمن طويل . وهو لم يشف فقط أمراضاً مختلفة ، ولكنه أعاد أناساً يائسين وجعلهم أشخاصاً متكاملين . ومن خلال طريقته في التفكير الإيجابي غيَّر الدكتور Coue حياة ملايين الناس ويدأ اتجاهاً من الكتب حول استعمال العقل للتحسينات الإيجابية . وقد

آخـذت حركات حديثة كثيرة عن العقل ، مثل (طريقة سيلفا للتحكم بالعقل) من عمل الدكتور كوي وطريقة إيميل كوي ترتكز على عاملين :

١) عنـدمـا تتصارع قوة الإرادة والخيال ، فإن قوة الخيال هي التي تربح .

وهذا لأن الإرادة تأتي من النهايات العصبية للعقل،والخيال يصل داخل نواتها .

إن الخيال يمكن تمرينـه وتوسيعه بسرعة أكبر من قوة الإرادة التي تُعتبر أكثر مراوغـة . إن قوة الإرادة يجب إجبـارها عاطفياً وبذلك تزيد التوتر،أما الخيال فهو يتـدفق بحـرية ويقلل من التـوتر . إن الإيحاء الذاتي الذي يخلق نوعاً جديداً من لـواقع عندما يقترن بالخيال ، وهو واقع مختلف وأفضل من السابق ، وواقع خال من أصداء الماضي . ولسوء الحظ فإن معظم الناس ينسون أعمال اللاشعور في عقولهم .

ما تعرفه بشكل واعي يمثل فقط حوالي عشر من جبل ثلج عائم . وبالتنويم المغنـاطيسي الـذاتي ، سيصبـح من السهل عليك أن تسبر التسعة أعشار المدفونة تحت السطح .

قال الدكتور إميل كوي Eimile Coue :

« عندما تتمنى أن تفعل شيئاً معقولاً ، أو عندما يكون عليك أداء واجب ، فكـر دائـماً بأنـه سهل ، اجعل كلمات « صعب » و« مستحيل » ، « لا أستطيع » تختفي من مفـرداتـك . قل لنفسـك « أنـا أستـطيع وسأفعل ، ويجب أن أفعل » وعندما تعتبر أي شيء سهل . يصبح أكثر سهولة لك ، مع أن هذا العمل قد يبدو صعباً للآخرين .

أنت تؤدي عملك بسرعة وبشكل جيد ، ودون تعب وذلك لأنه ليس هنالك حاجة لطلب قوة إرادة من جانبك . بينما إذا اعتبرت المهمة صعبة ، فإنها ستصبح كذلك لأنك فشلت في الإيمان بنفسك .

عنـدمـا تعـرف كيف تدير أفكـارك الإيجابية ، فإنها تعمل كنوع محسَّن من غسيل الدماغ .

إن رد الفعـل المشروط الذي يؤدي إلى سلوك مؤذي يُزال عندما تُقبل فكرة ملائمة أكثر من قبل اللاشعور .

إن الإيحاءات يجب أن تُوضع موضع التطبيق .

إن الأفكـار الصـامتـة هي أيضـاً إيحاءات ذاتية تؤثر علينا لنتحرك في اتجاه مقرر . قف وقرر : ما هي الإيحاءات الصامتة التي تطرحها على نفسك ؟

إن عقلك يحوِّل أفكـارك باستمـرار إلى رد فعل جسدي وسترى دليلاً فعـّالا على هذا عنـدمـا تتعلم أن توجـه قوة دماغك لخدمة أفضل اهتماماتك عوضاً عن الطريق الأخرى . كن مهيأ لرؤية تبدل ظاهر نحو الأفضل .

إن احتـمالات النجـاح المؤكـدة بدل الفشـل تبدأ عملية التغيير ، إن أعمال التعديل الإيجابية تعمل بنفس الطريقة التي تعمل بها الشروط السلبية،ولكن بشكل معاكس ، إن التعديل الصبور لعادة سيئة لن يطرد هذه العادة ولكنه يفسح المجال لعادة تفيدك أكثر .

وعندما ترى تحسناً ، مهما كان بسيطاً ، شجع نفسك بالتأكيد .

إن مدح النفس يسـاعـدك على بناء الثقة النفسية . ولا شيء له القوة التي يمتلكها صوت نفسك .

إن تقوية الذات (Ego) ضروري للتعويض عن الانحدار الذي يخضع له معظم الناس خلال سنوات النمو .

● إعادة تكييف سلوكنا :

العادات هي سيقان الجذور التي غذتنا ذات مرة . ولكن ماذا عن عاداتك ؟ وما نوع التربة التي تغذيها ؟

عنـدما تصبح واعياً ان السلوك الذي كان يناسبك في الطفولة لم يعد ملائماً لك كبالغ ، ستكون على طريق إعادة تكييف لنفسك . إن الوعي يفسح مجالاً في العقـل لمجموعة جديدة من العادات . وذلك كتنظيف خزانة قديمة من الأوساخ المـتراكمـة . خلال التـأمـل التنـويمي تأخـذ نظرة طويلة صعبة داخل فراغك ، ويمضي وقتـاً كافياً لكي تدرك ، ومن ثم تتقدم في إعادة البناء الإيجابية . وعندما يُغسـل اللوح ويصبـح نظيفـاً ، فإن العقـل المبـدع يصبح لديه حرية غير محدودة ليخطط أسلوب حياة جديدة .



● جدد حياتك :

تتوطد البرمجة الإيجابية من خلال إيحاءات مختارة بدقة تعكس إشارات إلى ردود الفعل .

إن الإيحاءات هي أساليب إصلاح . وعندما تُكرر مرة وراء أخرى ، فإنها تُعيد توجيه أفعالك في قناة جديدة . وتتوقف الدرجة التي يصل إليها تحسُّنك على مدى رغبتك في التغيير . إن الدافع ومستوى التقدير يؤثران على معدل النجاح .

● حالة تؤثر على رقي وسمو الحياة .

إن شعورك بالرقي أو الانحطاط هو انعكاس لقوة أو ضعف صورتك الذاتية . إن مغزى الإيحاء الذاتي هو الحصول على كمية أكبر من أفضل صفاتك الطبيعية،وعلى أقل كمية ممكنة من صفاتك السيئة . عندما تقول لنفسك « لا أستطيع » فستكون الفرص أنك « لن تستطيع » ومن جهة أخرى ، إذا قلت لنفسك ، أنا لا أستطيع وسأفعل،فإنك تحصل على فرصة أفضل للوصول إلى غرضك ، وذلك لأن الأفكار تقرر العمل مسبقاً .

هنالك عقبة شائعة للإدراك الذاتي ، ألا وهو توقع الفشل عندما يتوقع أحدنا في سره أن يخسر ، فإن الثقة تأخذ موقعاً خلفياً . أخبرني أحد زبائني واسمه ستانلي عن ماضيه قائلاً : « لا أستطيع سماع النقد غير اللطيف الذي تلقيته من والدي وأنا صبي » وفي كل مرة يسمح فيها ستانلي للماضي بالتأثير عليه فإنه يعيد تقوية مشكلته ، « عائلتي تقول أنني كنت غليظاً سمجاً ، غير متناسق . وبما أنني كنت أصغر فرد في عائلة كبيرة فإن تقييمهم لي بدا دقيقاً . وكيف لصبي ذي عشرة أعوام أن يعرف أنهم يحاكمونه بمقاييس البالغين ؟ » .

وبواسطة الإيعاز الذاتي تحت تأثير التنويم المغناطيسي الذاتي برمج ستانلي نفسه ليخطو بعيداً عن الماضي ويرى نفسه في الحاضر .

لقد درَّب نفسه على لعب الغولف ، التنس ، كما تعلم العزف على البيانو . إن هذا الطفل الذي كان يُسمى بليداً وغير متناسق ، قد نضج بشكل كافٍ وتوقف عن الإنصات للأصوات القادمة من ماضيه . وصار باستطاعته أن يتحدث إلى نفسه كرابح . إن الدرس الذي نتعلمه من ستانلي هو : التوقف عن الإنصات إلى الأصوات القادمة . من أماكن بعيدة . لا أحد يعرفك أكثر مما تعرف نفسك . تولى الأمر وأصلح عقلك . هذه العملية تُسمى (تنويم مضاد) لأنه إصلاح لتنويم مغناطيسي سيء فُرض علينا من قبل الآخرين . ونحن نستبدل المعالجة العقلية الخارجية بالمراقبة العقلية الذاتية .

● لديك اختيار دائماً :

نحن دائماً نتأثر بالأشياء التي يحب الآخرون أن نفعلها .

ولكن ، ليس علينا أن نقول نعم . نستطيع أيضاً أن نقول لا ، أو يمكننا أن نفعل ما هو أفضل من ذلك ، يمكننا أن نستعمل كلمات متميزة : أنا أفضل الاختيار،إن معناها واضح . إن التفضيل لا يعطيك الاختيار فقط ، بل السيطرة والسيادة على الأحداث . استخدم هاتين الكلمتين لتبدأ برنامجك للإيعاز الذاتي من أجل التحسينات السلوكية ، أفضل أن لا أدخن . أفضل أن أكون بصحة جيدة . أفضل أن لا آكل طعاماً زائداً . أفضل جسماً مليئاً بالشباب . أفضل أن لا أكون سكيراً . أفضل أن أفكر بصفاء أفضل أن أنام خلال الليل وأستيقظ منتعشاً .

إن ممارسة أشيائك المفضلة سيجعلك شخصاً أكثر حزماً وأكثر اعتباراً من كل من له صلة بك .

أما إذا لم تأخذ اختياراتك بنفسك فسيختارها آخرون أقل اهتماماً بسعادتك .

إن للكلمات قوة ، خاصة الكلمات التي تستخدمها لوصف نفسك لنفسك أو للآخرين ، إن اختيارك للمفردات لا يمكن أن يحطم نموذج سلوك معين فقط بل إنه يبني أو يحطم حياتك . هنالك كلمات شتيمة تحمل معها وصمة العدائية ، ولا يهم سبب التلفظ بها . من جهة أخرى هنالك كلمات مثل حب ، حياة ، خير يمكن أن تعالج وتساعد .

قال مارك توين : « الفرق بين الكلمة الصحيحة والكلمة القريبة من الصحيحة هو الفرق بين البرق ويراعة الضوء » في الإيعاز الذي يسرّع التحسن ويمكن للخيار الخاطىء أن يعيق التطور . هنالك كلمات خاصة جداً يمكن أن تمنح احساساً بالبهجة ، وتولد في النفس شعوراً بالفرحة وتوحي بثقة عظيمة . إن استخدام الكلمات المناسبة يمكن أن يؤدي إلى التغلب على عقبات رئيسية في حياتك،كما يمكّنك من توسيع مجال إنجازاتك .

لقـد وضعت قائمـة من عشر كلمات ذات قوة إيجـابية وهي تحمل ضربات اهتــزازية عنيفــة على الـلاشعـور في عقـولنـا،إذا كانت هذه القـائمـة تنـاسبـك فاستعملها . أما إذا وجدت أنها لا تناسبك،فاخترع الكلمات الخاصة بك .

هدوء سكون	صحة	نجاح
صفاء	نشوة	تألق
ثقة	حب	إبداع
حيوية	قوة	

● إعداد نظام البقاء والاستمرار :

إن مفتـاح إطـالـة طريقك في الحياة هو الحصول على طريقة لإعاقة القوى المدمرة التي تواجهنا جميعاً . ويجب أن ترتكز هذه الطريقة على نظرة شاملة لنفسك بأنـك متفرد بشكل خاص ولك قيمة كبيرة ، مع كل شيء تحتاجه للبقاء والتغلب على جميع المشاكل .

فكر في مجال ما تستطيع فعله ، وليس في مالا تستطيعه ، وبذلك تحصل على ما تستطيع التغلب به على كل شيء « من الزكام وحتى السرطان » لقد قام أناس غيرك بذلـك وتستـطيع أنت القيام بذلك ، وكن واعياً من قمة رأسك إلى أخمص قدميك من الشعـور الشـافي الذي يغمرك،وينتقل إلى كل منطقة من جسمك،كل إنســان تقـريباً عليه التخلص من السلوك السيء . استكشف سلوكك الخاص . هل أنت مدمن على أي مادة عليك التخلص من إدمانها ؟ .

قبـل أن تستـطيع تطوير نظام رقي لتهـذيب نفسك،يجب أن تفهم وضعك الذي كنت فيه أولاً .

اصنع قائمة بعاداتك السيئة وسلوكك غير المرغوب ، كن واعياً لما تفعله ، وما تقوله وما تفكر به . وستكشف أكثر من ذلك وأنت تحت تأثير التنويم المغناطيسي .

وتذكر عندما تسبر المنطقة التحتية من عقلك . وبفكرة مركزة سترى بوضوح النمـوذج الـذي يسبب تكـرار سلوكـك . وعنـدما تتعرف على الإشارة تكون قد

اقتربت خطوة باتجاه إزالة الآلة الممرضة التي تحرك العادات الروتينية وعندما تتدخل في انتظام العادة ، تكون قد أضعفت من سيطرتها عليك . وعندما تنكسر دائرة تمريض الفكرة ، تبدأ إعادة الإصلاح .

أصبحت العادة الآن محايدة،وهي جاهزة للتلاشي عن طريق عكس الإشارة . وعندما تشعر بتحريض لإعادة أو تكرار عمل قديم مؤذٍ لك . سيكون هذا التحريض بحد ذاته تحريضاً لتقوم بعكس ذلك . مثلاً : إن التحريض على التدخين يصبح بعد ترجمته كإشارة لملء رئتيك بالهواء النقي . والميل إلى تدمير النفس يصبح ميلاً لبناء النفس . إليك الصيغة الأساسية لعكس إشاراتك .

كلما فكرت أنني سأفعل . . . . (عادة قديمة) سيكون ذلك إشارتي لأفعل بدلاً عنها . . . . (عادة جديدة) ، إذا كان التدخين مثلا هو عادتك السيئة ، أكمل الصيغة بهذه الطريقة : كلما فكرت بالتدخين فإن ذلك سيكون إشارة لي لأخذ ثلاثة أنفاس عميقة .

إذا كان وزنك زائداً ، فإن إشارة العكس بالنسبة لك قد تكون : كلما فكرت بأكل شيء يجب أن لا آكله،وستشير إلى الفكرة بأن أمتص معدتي إلى الداخل والتزم بنظام الحمية الغذائية .

إن عكس الإشارات فعال ليس في تغيير العادات السيئة إلى عادات أفضل فقط . بل يفيد أيضاً وبنفس الدرجة في حالة المشكلات الشخصية،وقد وضع طلاب خلال فترة من الزمن عدة أمثلة من الإشارات العكسية التي أفادتهم كثيراً ، إليك بعضاً منها . وأنا متأكدة من أنك ستخلق إشارة مناسبة لك .

السلوك غير المرغوب هو الخجل . تصبح الصيغة :

كلما شعرت أنني خجول وأميل إلى الإنسحاب سأبتسم بدل ذلك وأمد يدي بصداقة .

ويمكن لهذه الصيغة أن تحرض فعلاً معيناً .

السلوك غير المرغوب هو القلق .

الصيغة : كلما بدأت أقلق دون سبب ، سأفكر بدل ذلك بحل ، وأقوم بعمل فيما يخص ذلك الأمر .

بعض المشاكل التي تنتمي لهذه التقنية هي الغيرة ، الشعور بالذنب ، حب التملك ، نزعة الوصول إلى الكمال ، التردد ، الخوف . وهذه مجرد أمثلة . والقائمة لا نهاية لها وتمتد إلى كل منطقة للصراع البشري ، العقلي والعاطفي والجسدي . حاول خلق صيغة لتحويل العلاقات الشخصية السلبية إلى علاقات إيجابية .

هل تستمتع بعلاقة حب متكاملة ؟ إذا كان ردك نعم،حاول جعلها أفضل . وإذا كان ردك لا ، استعمل ذكاءك العالي واستكشف سبب حرمان نفسك من هذا السرور .

أنشىء بعد ذلك برنامجك لتصحيح الحالة . ويمكن التعبير عنها بهذه الطريقة :

كلما فكرت بنفسي أنني وحيد وغير محبوب ، سيكون ذلك إشارة لي للتأكيد على جميع صفاتي الجيدة وإظهار مشاعر ودية للآخرين .

بعض الناس يبعدون الآخرين عنهم بسبب شخصياتهم الانطوائية .

وقد استعملت امرأة شابة كانت تُصاب بشكل متزايد بنوبات متلاحقة من الاكتئاب هذا التعبير :

« كلما شعرت بالبؤس وانخفاض الروح المعنوية ، فإن ذلك سيكون إشارة لي لتعداد صفاتي الجيدة ورفع معنوياتي أعلى ثم أعلى » .

إن التمرين المنتظم على هذه التقنية يؤكد لك أن كل فكرة سلبية تطلق رد فعل معاكس . اخلق صيغتك وأنت تتأمل في حالة التنويم المغناطيسي الذاتي ، أعد تقويمها وأنت في حالة الاستيقاظ وكرر ذلك قدر الإمكان،وعند أول إشارة من أقل شعور سلبي،ضع قدمك بثبات واترك عقلك يعرف أنك حر من العبودية القديمة وأنك لن تُعزى بالعودة إليها .

إن أفضل عادة يمكن تربيتها هي التمرين المثابر : اجلس وحدك مدة نصف ساعة على الأقل كل يوم للتأمل أثناء التنويم المغناطيسي . وثابر على ذلك إلى أن تنجح .

قال توماس إديسون :

« إن أعظم ضعف فينا هو في تنازلنا باكراً وبسرعة،وأضمن طريقة للنجاح هي أن تحاول مرة أخرى » .

إن التشبث المخلص بالتقنية لن يغير عقلك فقط ، بل سيغير جسمك ونهج حياتك ، بالإضافة إلى فترات التنويم المغناطيسي الذاتي المترافق مع الإيحاء الذاتي الإيجابي . أعد صيغتك قبل أن تنام ليلاً واجعلها أول شيء تقوله في الصباح . لأن عقلك يكون في هذه الأوقات أقل مقاومة ويكون الإصلاح أكثر فعالية . اجعل مراجعتك لإنجازاتك عادة .

امدح نفسك عند تحقيق تحسينات،إذ أن الاستحسان الذاتي هو أعظم تشجيع للدوافع،والنجاح يربي نجاحاً أكبر وعندما تعرف النجاح مرة ، ستتضاعف القوى الإيجابية الموجودة في داخلك لاكمال التغيير الشامل .

راجع من وقت لآخر برنامج تقدمك الشخصي .

وإذا بلغت بعضاً من أهدافك قصيرة المدى ، ضع أهدافاً جديدة وأصرّ عليها والتزم بأهدافك . إن الحرية الكاملة هي شيء يستحق الجهد وقد قال كونفوشيوس حكماً حول كل شيء وهذا المقطع ليس استثناءً :

« إن النجاح يتوقف ، في جميع الأشياء ، على تحضيرات مسبقة ، وبدون هذه التحضيرات ، فإن الفشل هو النتيجة المؤكدة » إن برنامجك هو تحضيرك المسبق .

● كيف تُخرج نفسك من حالة التنويم المغناطيسي :

بعد أن تُدخل نفسك في حالة التنويم المغناطيسي الذاتي وبعد أن تكرر إيحاءاتك الذاتية عشر مرات على الأقل . قد تكون جاهزاً للخروج من الإغفاءة ولكن تذكر دائماً أنك لن تكون في أي وقت في خطر البقاء « تحت » وكل ما سيحدث أنك ستنجرف ، ببساطة،من التنويم المغناطيسي إلى النوم،وتستيقظ بعد

عدة دقائق . وسواء تم تنويمك مغناطيسياً من قبل محترف،أو نوَّمت نفسك بنفسك فستكـون دائـماً تحت سيطرة نفسـك وتستـطيع الاستيقـاظ بإرادتـك . تمامـاً كما استيقظت عدة مرات من غفوة خفيفة .

بعـد التنويم المغناطيسي ، ستشعر بالانتعاش والجدة وسيكون عقلك نافذاً وصـافياً،ولكن جسـدك وعـواطفـك ستكون حرة من التوترات القديمة المزعجة . وطرق إيقاظ الشعور عديدة ، عدّد من ١ ـ ١٠ مستخدماً تعزيز قوتك الموجبة مع كل رقم تعده .

وأنت تعد ، اشعر بأن معنوياتك ترتفع .

واحد . . . . كن جاهزاً للاستيقاظ الآن،اشعر بحالة لطيفة .

اثنان . . . . عقلي صافٍ وحاد ، ويتوق للانطلاق .

ثلاثة . . . . أنا مرح سعيد ، ومتشوق لمواجهة يومي .

أربعة . . . . جسمي يشعر أنه ارتاح ، انتعش واكتسب كثيراً من الطاقة .

خمسة . . . . كانت هذه عملية ناجحة ذات نتائج إيجابية .

ستة . . . . في المرة التالية سأتعمق أكثر للحصول على نتائج أفضل .

سبعة ثمانية،تسعة عشرة . . . . أستيقظ تماماً ، وأشعر شعوراً رائعاً .

تذكّـر ، أن جميع المهـارات تتطلب وقتاً وجهداً لاكتسابها . أقترح أن تضع مادة خاصة محوَّلة إلى فعل عملي على شريط كاسيت لكي تتذكر التقنيات .

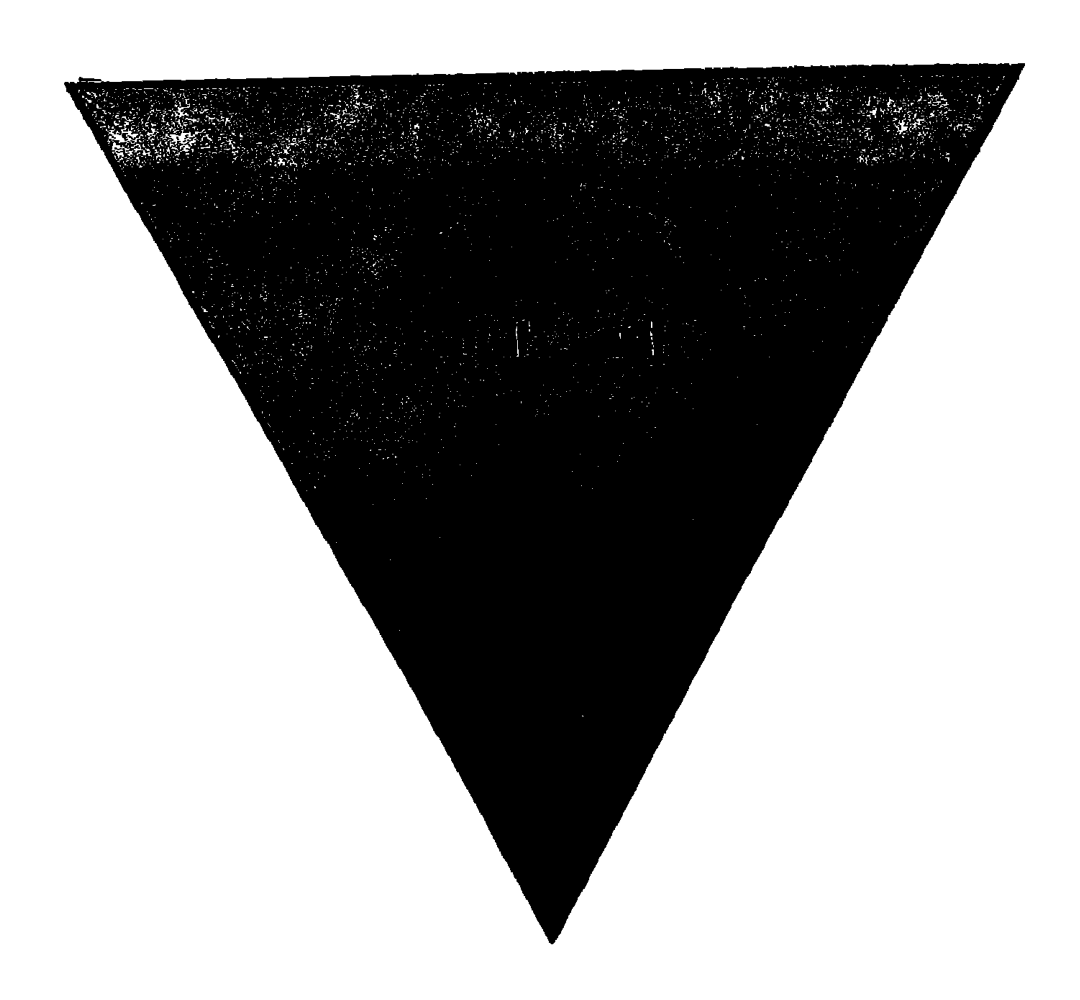
وهذا مشابه لقيامك بتمرين محترف في فن التأثير الذاتي ، وسيكون بمقدورك أن تبحث لنفسك عن حلول وتصحيحات في مناطق كثيرة .

ومهما كانت الظروف،لا يجب على أي إنسان أن يستلقي محاولاً أن يستخدم التنويم المغناطيسي الذاتي يحاول شفاء مرض خطير دون استشارة طبيب أولاً .

إن التنـويم المغناطيسي الذاتي هو بشكل أولي ملحق بمهنة الطب ، وليس بديلاً للخبـرة الـطبية . والأشخـاص المصـابون بمشاكل عقلية أو عاطفية خطيرة سيحتـاجون إلى مساعدة من طبيب نفسي أو منوم مغناطيسي مختص،وليس هنالك

خطر من استعمال التنويم المغناطيسي الذاتي في حالات كهذه ، لأنه وببساطة لن يفيد المصابين بإصابة خطيرة ، الذين يحتاجون إلى من يقودهم إلى مناطق التركيز العقلي حيث تنبع التحسينات .

يميل الأشخاص المضطربون عقلياً إلى الشرود خلال التأمل والمعالج الاختصاصي الماهر يعرف كيف يعيدهم إلى التركيز . إذا كنت بحاجة إلى شخص محترف ، اتصل بالجمعية الطبية أو النفسية المحلية .



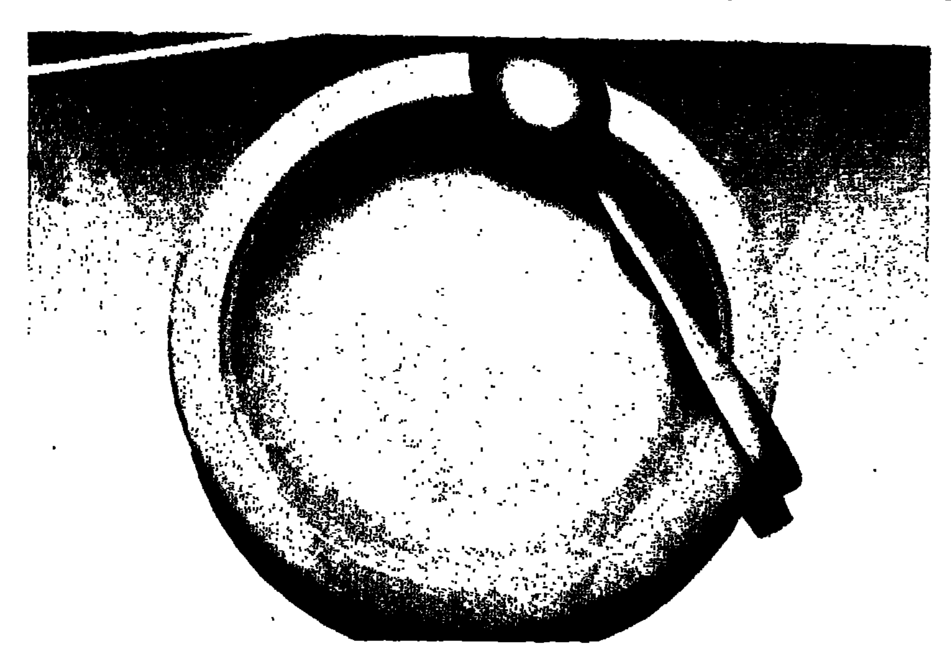
الأكل ، التدخين ، المخدرات ، الأرق

الكثير من الوجبات تجعل الناس أكثر استدارة وأكثر عزلة . إن العادة السيئة رقم واحد في أمريكا هي الإفراط في تناول الطعام . الكثير جداً من الناس يستخدمون الطعام كتعويض عن حاجات عاطفية كالحب والأمان .

ومأساة ملازمة الطعام هي أن البدانة تزيد من اغتراب الناس عن بعضهم . ومستودعات اللحم الفائض لا تحمي من الأذى العاطفي . والشحم لا يستطيع أن يرد الصدمات عن النفس الحساسة .

قالت فلورانس :

« لقد صار زوجي يهينني ، لقد اعتاد أن يأخذني إلى اجتماع الكلية وكان يفخر بي دائماً . ولكن في هذه السنة ، قال روني أنه لن يحضر الاجتماع لأنه يخجل من أن يراه أحد معي » .



صمتت ، ودعكت عينيها وبدون شعور حشرت قطعة حلويات في فمها . وانتحبت قائلة : أنا سمينة جداً ، لقد كنت أكسب ٥ر٤ كغ على الأقل كل سنة منذ زواجنا . وأصبحت أرتدي مقاس ١/٢ ـ ٢٠ بعد أن كنت ألبس مقاس ١٢ . وتوسلت إلى فلورانس قائلة ولكن « يا آنسة كوبيلان إذا كان روني يحبني حقاً ، أما كان عليه أن يقبلني سمينة وفي جميع الأحوال ؟! » .

والحقيقـة أن روني لم يكن يستـطيع أن يقبل بدانة زوجته ، لقد تزوج فتاة رشيقة جذابة وهو يرتبك الآن لأن أصدقاءه سيرون شكل زوجته الحالي .

وليس ضرورياً أن نقول بأنه بالرغم من كل الجدال ، فهما لم يحضرا اجتماع الكلية . ولكن ولسعادة روني استجابت فلورانس بشكل إيجابي لإيحاءات التنويم المغنـاطيسي . وقد حدد لها نظاماً غذائياً يحتوي على ١٢٠٠ حريرة كاقتراح مسبق من المنوم المغناطيسي .

وفي السنـة الثالثة ، حضرا الاجتماع في طراز رائع . ارتدت فلورانس ثوباً مقاسه ١٢ وأشرق روني باعتزاز إلى جانبها .

وتُعتبر فلورانس مثالاً رائعاً على استعمال التنويم المغناطيسي المحترف المترافق مع التنـويم المغنـاطيسي الـذاتي الذي مارسته في كل ليلة عندما كانت تذهب إلى فراشها . ولكن . وبعد أن كان وزن فلورانس يزعج روني . فإنها بعد أن قامت بتخيل جسمـه ، صارت تعكس سعـادة زوجها الجديدة ورضاه . وعندما تحمل وزناً زائداً ، كان مظهرها يدل على عدم أمان عاطفي وشعر روني بعواطفها تنعكس عليه لكونه زوجها . كما تخلصا من المشاكل التي تتعلق بعلاقتهما الجنسية .

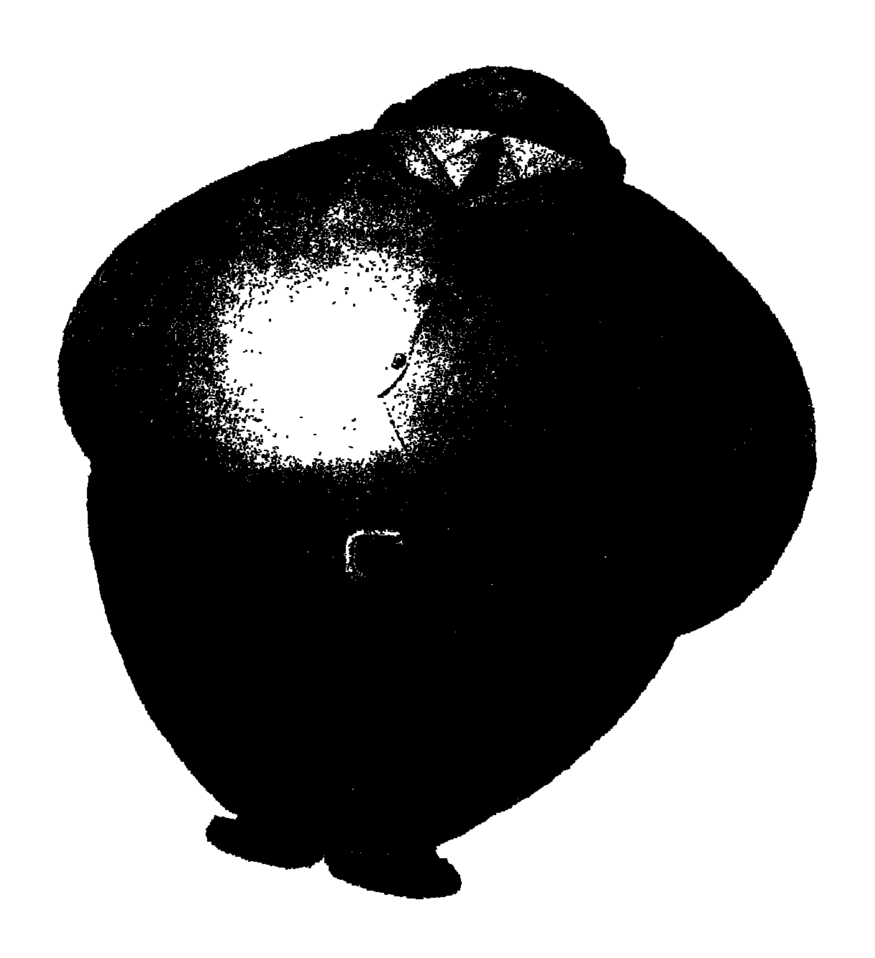
● الجوع مقابل الشهية :

الكثير من الناس يخلطون بين الجوع والشهية . الجوع هو حاجة حقيقية،بينما الشهية عادة .

والجوع والشهية ليسا شيئاً واحداً .

فالشهية تُستثـار بالإيحاء،بينما الجوع هو الرسالة التي نستقبلها عندما نحتاج إلى تغذية . إن النظام الغذائي المناسب أساسي لتأمين العناصر الضرورية للجسم لتجديد الأنسجة،ولإبقاء الأعضاء تعمل كما أراد الخالق .

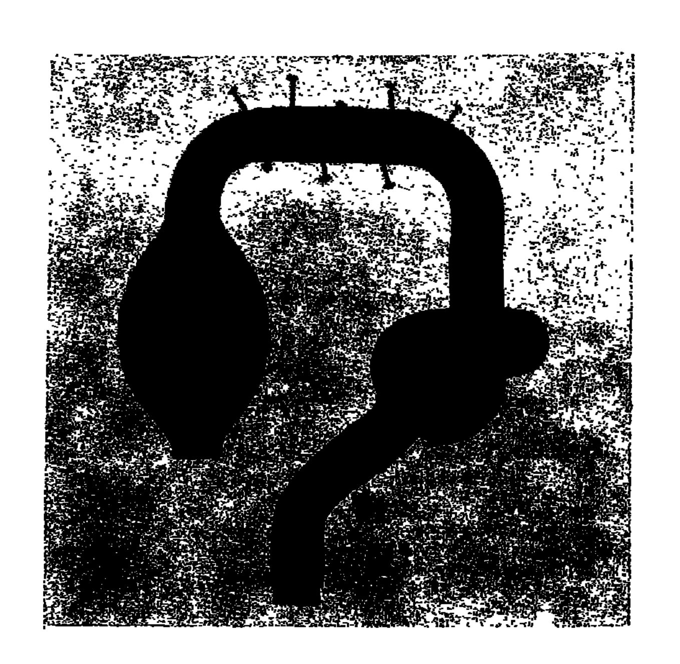
إن الآكلين الاضـطراريين يجهـدون إرادتهم وعقـولهم ، وبشكـل آخر،هم يكافحون بوعي لينكروا شهيتهم بدل إصلاح البرمجة العقلية التي تجعلهم يشتهون حريرات غير ضرورية . إن الجسد لا يقوم إلا بما أمره به العقل .



وللمساعدة في التغلب على عادة « الحشو » بدأ التنويم المغناطيسي بتعليم اللا وعي كيف يفكر بالطعام . إن المفرطين في تناول الطعام يحتاجون إلى قليل من غسيل الدماغ للتخلص من عادات مكتسبة .

لقد قالت لي "إليسي" وهي مفرطة في الأكل،في العشرينات من عمرها « اعتادت عائلتي على تسميتي "علبة القمامة البشرية"، لقد اعتدت على أكل ما بقي من طعام كل فرد من أفراد العائلة،عندما كنت طفلة،كانوا يعتبرون ذلك ذكاءً . ولكن بعد أن كبرت صاروا يسخرون مني » .

لقد ساعد التنويم المغناطيسي إليسي على تغيير صورة نفسها . كان عليها أن تتعلم احترام جسدها وتتقبل عادات معيشة صحية أكثر .



إذا كنت لا تعرف حتى الآن عن الحريرات ، أو النظام الغذائي المتوازن ، وأهمية الفيتامينات ، فخذ درساً من إليسي . وهي الآن سعيدة بمقاس سبعة .

عوِّد نفسك على برنامج تغذية صحي . وكما تعلمت إليسي ، فإن أكل كمية صغيرة من الطعام لا يضمن إنقاص الوزن .

● **يمكن حساب الحريرات :**

لكي تتخلص من ١/٢ كغ من الشحم،يجب أن تحرق ما متوسطه ثلاثة آلاف حريرة في النشاطات الجسدية .

وإذا تخلص شخص من ألف حريرة في اليوم يستطيع،أن يخسر وسطياً ١ كغ في الاسبوع .

معظم الناس يحتاجون إلى حريرات أقل مما اعتادوا أكله .

وعندما اكتشفت إليسي قوة عقلها ، بدأت تخسر وزنها بطريقة طبيعية ، دون جهد واعٍ أو كفاح .



● أسس تخفيض الوزن :

١ ـ خذ طاقة بشكل غذاء أقل مما يستهلكه جسدك .
أنقص السكريات إلى الحد الأدنى . وزد من البروتينات إلى الحد الأعلى .
٢ ـ مرِّن جسدك في كل فرصة تُتاح لك . لا تجلس عندما يكون باستطاعتك الوقوف ، ولا تركب عندما يكون باستطاعتك المشي . تمدد وانحن كلما استطعت .

ويبقى الأشخاص الذين يتبعون هذه القواعد نحيلين :
١ ـ يؤخرون الأكل قدر الإمكان .

٢ ـ يقومون بانتخاب ما يأكلونه .

٣ ـ يمضغون ببطء قبل البلع .

إذا أطعت جميع الوصفات المذكورة في الأعلى ، لن تصبح نحيلاً فقط ، بل ستبقى نحيلاً أيضاً ، إن الوزن الأفضل لأي إنسان هو الوزن الذي يبدو فيه الإنسان ويحس بأنه على أفضل ما يُرام . إن الطول والبناء العظمي والتطور العضلي جميعها ، يجب أن تؤخذ في عين الاعتبار أيضاً .

واجه الحقائق بشجاعة . .

ماهو وزنك الأعلى ؟

أدنى وزن لك كبالغ . .

ما الوزن الذي تحب أن تفقده ؟

يمكن أنْ تفقد من ١,٥ ـ ٢,٢ كغ في الأسبوع من خلال التنويم المغناطيسي ، معتمداً على بنائك الجسدي .

ما الوزن الذي تظن أنك يمكن أن تفقده براحة كل أسبوع ؟

قسِّم هذا الرقم على شكلك (وزنك) الأول،وانظر كم أسبوعاً ستحتاج لتفقد الكمية كلها . ضع تاريخاً زمنياً لتحقيق هدفك .

عندك الآن هدف تصل إليه . إن عقلك الذي يشبه الكومبيوتر قد التقط الرسالة التي كتبتها لتوك،وسيجد طريقة لجعل التفكير المرغوب حقيقة . إن الإيحاء الذاتي سيوصل هذا الدافع الى منحنيات جسدك .

تذَّكر أن ذلك الثوب أو البدلة المفضلة التي خبأتها في الخزانة لأنها أصبحت صغيرة على جسدك هي محرض عظيم على فقدان الوزن .

● المدخنون هم ملوِّثون ذاتيون . .

ذكرت إدارة الصحة في الولايات المتحدة أن المدخنين يميلون الى الموت قبل غير المدخنين بخمس إلى عشر سنوات،وهذا سبب جيد يدفعك لترك التدخين ، أليس كذلك ؟ ومع ذلك لا يزال المدمنون على التبغ يتمسكون بهذه العادة المدمرة للنفس .

برناردشو



لقد سمعت مضيفة تقول لضيفها .

« اجلس ياجون ، استرخ وخذ سيجارة » .

وكأنها قالت : « اجلس ياجون وخذ ضربة » .

والتدخين يمكن أن يكون مؤذياً للقلب كما هو مؤذ للرئتين . وفي الواقع عندما يُشعل شخص ما سيجارة فهو لا يسترخي في الحقيقة . الجلوس هو الاسترخاء وليس التدخين . والتدخين يزيد من التوتر . إذا رأيت شخصاً ينفخ سيجارة كأن حياته تتوقف عليها وراقبته سترى أنه بعيد عن الاسترخاء .

ومن أصعب عناصر التخلص من عادة التدخين هو أنها عادة تترافق مع نشاط آخر هو الاسترخاء . مثلاً ، فخلال فرصة تناول القهوة ، أو بعد العشاء ، يُشعل المدخن عادة سيجارة . ويفترض أن تكون فرص تناول القهوة وقتاً للتخلص من التوتر ، ولكنها بالنسبة لأناس كثيرين ، تمثل هذه الفرص وقتاً لتقوية عادات سيئة .

وبالنسبة للشخص ذي الوزن الزائد ، فإن الحلويات التي تُقدَّم مع القهوة تزيد من الوزن الفائض .

وهنالك فكرة جيدة يمكن ممارستها خلال فرص تناول القهوة،وهي تغيير الملابس لممارسة الرياضة أو لممارسة الاسترخاء .

وقد أقرت عدة شركات كبرى أهمية هذه الحاجة لتنشيط الموظفين لديها . وهيأت مكاناً وتجهيزات لهذه الغاية .

ولكن هؤلاء الموظفين غير محظوظين بشكل يكفي لعملهم في مكان تتوفر فيه تسهيلات خاصة ليستطيعوا دائماً إيجاد كرسي خلال فرصهم للقيام بالتنويم المغناطيسي الذاتي لتحسين برنامجهم الإيجابي .

● **الدليل متوفر . .**

في كل يوم يظهر دليل جديد على صلة التدخين بأمراض جديدة . وقد أقرت أمانة إدارة الصحة في الولايات المتحدة حديثاً في قصة جورج

« لا يزال تدخين السجائر ذات الفيلتر (مصفاة) تؤدي إلى تسرُّع دقات القلب ، وتزعج الدورة الدموية وتحد من وصول الأوكسجين إلى الرئتين .

ما الذي يحدث عندما تُقلع عن التدخين ؟

١ ـ ستتنفس بسهولة أكبر .

٢ ـ سيتحسن دوران دمك .
٣ ـ ستشعر بأنك أقل تعباً وعصبية .
٤ ـ ستتحسن حاسة الشم لديك . .
٥ ـ سيقلّ سعالك ويختفي .
٦ ـ سيصبح قلبك ورئتاك أقوى .
٧ ـ ولأنـك تقلع عن التدخين بمساعدة التنويم المغناطيسي فإنك لن تعود إلى الانجراف إليه مرة أخرى .

كيف يمكن تحقيق ذلك ؟

يتم ذلك بالتخلص من الإيحاء السلبي وحلول إيحاء إيجابي مكانه .

● ماهي كمية التدخين المؤذية ؟

كم مرة يجب أن يضرب الرجل زوجته ؟
كم مرة يجب أن يضرب صبي كلباً ؟
حتى سيجارة واحدة تُعتبر كثيرة جداً لمعظم الناس .



تذكر أول مرة جربت فيها تدخين سيجارة .

وكيف جعلتـك تشعـر بأنك مريض ؟ ذلك هو الوقت الذي كان يجب أن تقلع فيه عن التدخين .

إن القاعدة الجيدة حول ماهو صحي ، وغير صحي،هو أن تسأل نفسك ، هل أُقدِّم هذا لطفل ؟

إذا كان جوابك لا . . فإنه غير صحي لك ، في أي سن ، جاء اليَّ مخرج سينمائي في الخامسة والثلاثين من عمره اسمه فرانك لأساعده على الإقلاع عن التدخين . اعترف أنه يدخن من ثلاث إلى أربع علب في اليوم،وبرر فرانك قائلاً « السبب هو عملي،فأنا تحت ضغط وتوتر دائمين .

كل منهم يزعجني من أجل شيء ما طوال اليوم . والسيجارة تهدىء أعصابي » .

لاحـظت يدي فرانك . كانتا ترتجفان . كانت أعصابه بعيدة عن الهدوء . نظر إلى أصابعه المرتجفة وهو مرتبك،وقال متهكماً :

"هذا لا شيء ، يجب أن ترى كيف أرتجف عنـدمـا لا أدخن"فسألته : هل تحاول أن تقول لي أن تدخين أربع علب سجائر في اليوم يساعد جهازك العصبي ؟

أجاب : هل تتوقعين أنني أحاول أن ألوي الحقيقة،أنني جئت لرؤيتك آملاً أن تساعديني عبر التنويم المغناطيسي . لا أستطيع الاستمرار على هذا الطريق أكثر من ذلك . والحقيقة أن الأمر صار خطيراً . فأنا أستيقظ في الليل وأسعل ثم أقذف بلغماً أسود . وكان علي أن أقلع عن لعب التنس لأن أنفاسي صارت تنقطع كثيراً .

أنا متعب دائماً وأعرف أنني لا بد أكون هدفاً مناسباً للسرطان . لقد أُصيب به أخي سابقاً .

لقد حاولت كل شيء ولم ينفع معي . ثم انقطع فرانك عن الحديث ليسعل ثم أكمـل :« لقـد رميت سـتـة علب سجـائر كبيرة ، وأقلعت عن التدخين ست مرات ، ولكنني أنجرف عائداً في كل مرة » .

لقد أقلع فرانك عن التدخين بمساعدة التنويم المغناطيسي الاختصاصي منذ

ست سنوات مضت،ولم يعد إلى التدخين . وهو مجرد شخص واحد من المدخنين الذين يُعالجون بشكل دائم من خلال تقنيات التنويم المغناطيسي .

هل يستطيع المدخِّن أن يستعيد صحته :

إن التدخين يدمِّر الأنسجة الحية،وعندما يسعل شخص ما، ويكافح ليتنفس، فإنه بطانة جهازه التنفسي تصبح لزجة مغطاة بمادة كيميائية قبيحة رمادية اللون. ويسد هذا الوحل الممرات، ويؤدي أخيراً إلى التهاب الرئة،حتى قد يؤدي في بعض الأحيان إلى فشل الرئة.

بعد أن يقلع الشخص عن التدخين بعدة سنوات يزول هذا الوحل بواسطة عمليات الجسم الطبيعية، وبعد عشر سنوات، يمكن أن يساوي طول حياته الافتراضي معدل عمر الممتنع عن التدخين،هذه الاحصائيات ترتكز على تقارير من جمعية السرطان الأمريكية شملت مراقبة لمليون رجل وامرأة.

هنالك طريقة واحدة للتخلص من التدخين،وهي أن تتعلم كيف تتنفس بشكل صحيح.

يفقد بعض الناس رغبتهم في التدخين عندما يتعلمون التنفس بالطريقة التي أرادها الخالق سبحانه،وذلك بسعة الرئة كاملة.

إن الشخص العادي هو متنفس سطحي يستعمل حوالي ٢٠٪ فقط من رئتيه للتنفس. ومن جهة أخرى، يدخل المدخنون الذين يستنشقون الدخان الأبخرة إلى القسم غير المستعمل من رئاتهم والذي يبلغ ٨٠٪ وهذا العمل يزودهم مؤقتاً بشعور من الرضى. ولكن عندما ينهون سجاراتهم يعود تنفسهم طبيعياً مرة أخرى.

عندما يتنفس الناس بـ ١٠٠٪ من رئاتهم لايحصلون على شعور بالرضى فقط، بل يحصلون على الأوكسجين كافٍ لتجديد خلايا الجسم للحفاظ على صحة كاملة،مارس تمرين التنويم المغناطيسي الذاتي التالي عدة مرات في اليوم مدة تتراوح من خمس إلى عشر دقائق :

١ ـ اجلس منتصباً دون أن يلامس عمودك الفقري ظهر الكرسي.

٢ ـ ضع يديك بارتخاء على أعلى فخذيك أبعد قدميك عن بعضهما مسافة ٢٥ سم.



٣ ـ أغلق عينيك وركز على إيقاع تنفسك.

٤ ـ تنفس بسرعة وانتظام من خلال أنفك، قم بذلك عشر مرات. قد تسعل وتبصق بلغماً. وهذا يساعد على تنظيف القصبة الهوائية.

٥ ـ ضع يدك اليمنى عى أسفل حجابك الحاجز. راقب حركة رئتيك وهما تمتلئان بالأوكسجين.

٦ ـ تنفس داخـلاً وخـارجـاً اثنا عشرة مرة تنفساً بطيئاً وعميقاً منتظماً. خذ شهيقاً وأنت تعـد إلى خمسـة،ثم احتفظ به،ثم ازفـر الهـواء وأنت تعد حتى خمسة. وهذه العملية ستنقيّ المناطق السفلى من رئتيك.

* واجه الحقائق:

اسأل نفسك.

١ ـ ماهي كمية التبغ الذي أدخنه.

٢ ـ متى أرغب بسيجارة.

٣ ـ هل يجعلني التوتر أدخن أكثر.

٤ ـ هل أدخن أثناء الليل.

٥ ـ هل أدخن أثناء تناول وجباتي.

بعـد أن تجيب على هذه الأسئلة وبعـد أن يصبح لديك وعي كامل، تأكد أنـك تستـطيع تخفيض تدخينـك أو التوقف عنه تماماً، إذا اخترت أن تفعل ذلك وعنـدمـا تواجه الحقائق، استخدم الإيحاءات الذاتية التالية لتقوية تصميمك على ترك التدخين.

كرر كلاً من العبارات التالية خمس مرات:

١ ـ أقلعت عن التدخين إلى الأبد.

٢ ـ لايمكن لأحد أن يحرجني بأخذ سيجارة.

٣ ـ عندما يقدم لي أحدهم سيجارة، سأجيبه،شكراً،لم أعد أدخن.

إليك بعض المنح الإضافية للمساعدة على تخفيض التدخين:

١ ـ دخن نصف سيجارة، التبغ نفسه يعمل كمصفاة جزئية،لذلك فالنصف الأخير هو الأسوأ، لأنه محمل بالقار و النيكوتين.

٢ ـ حدد لنفسك، ليس أكثر من ثماني سيجائر يومياً.

٣ ـ استخدم نوعاً منخفض القار ذا فلتر لأن مقاس (الكنغ) يحوي قاراً أو نيكوتين أكثر.

٤ ـ قلّل من الاستنشاق،لأن الدخان يثير غشاء القصبة الهوائية.

٥ ـ احتفظ بسجل،سجل كل مرة يكون لديك فيها شوق للتدخين. وعندما تقاوم، أعط لنفسك نجمة.

تُظهر التجارب أن الناس الذين يقومون بمتابعة مايفعلونه يخففون من العادات السلبية.

المخدرات، الكحول، والتنويم المغناطيسي:

كانت أليس، ٣٧ سنة، مدمنة على الكحول،جرَّبت العلاج بالتحليل النفسي مدة خمس سنوات دون نجاح. بينها كانت تحت رعاية عدة أطباء، اختُبرت علاجات من كل نوع وفشلت.

كانت أليس مطلقة وأم لثلاثة أطفال صغار أُخذوا منها بقرار من المحكمة ووضعوا تحت رعاية الأب.

كان والد الأطفال، مارك، كحولياً أيضاً. وكان هو الذي علم أليس الشراب ثم اتهمها بأنها أم غير مناسبة. وبما أن مارك كان يمسك بخيوط اللعبة وكان له اتصالات سياسية، فقد رتَّب للاحتفاظ بالأطفال، تاركاً للأم حقوق الزيارة فقط. عندئذٍ أخذت أليس تشرب بغزارة أكبر.

وصارت حزينة مذهولة نتيجة الحالة التي وصلت إليها إلى أن قابلت أخيراً رجلاً شاباً متفهماً اسمه جوناثان، تعاطف معها وذهب بعيداً في مساعدتها ووقف إلى جانبها خلال أسوأ مراحلها مع الزجاجة وقد أمن الأحوال التي مكّنت أليس من الخضوع لتحليل نفسي وتلقيها جميع العلاجات الدوائية المعروفة،وعندما فشل كل شيء (كما هي الحالة عادة) استُعمل التنويم المغناطيسي.

كانت أليس جادة في التغلب على مشكلتها.

كان الوقت يمر،والإزعاجات الناتجة عن مشكلة شربها وصلت إليها أخيراً وقالت بحزن:

كلما كان الشفاء أسرع كان ذلك أفضل، فأولادي يكبرون دون أن يعرفوا أمهم. كان حب جوناثان محرضاً لها أيضاً على استجماع شتات نفسها،لم تكن تريد تخفيض تناولها للكحول،أو أن تشرب في المناسبات الاجتماعية، بل أرادت أن تتوقف عن الشرب نهائياً.

أصبحت أليس تابعة راغبة ومشوَّقة، قلقة وجادة في التخلص من مشكلتها. وبدافع قوي وتصميم، كان باستطاعتها التغلب على العادة،وصارت إنسانة عاقلة مرة أخرى. وظهرت الاسباب التي جعلتها تشرب الكحول،ولاحظها المختص بالتنويم المغناطيسي،كانت أليس قد قرأت كتاباً عن التنويم المغناطيسي وصف التقنيات المختلفة وذكر حالات تاريخية عن المادة،كان والدها متكبرا مما جعلها تكره وتشمئز من أسلوب التنويم الرسمي (ذي السلطة) فضلت أن تصلح وتحلل بطريقة لينة مسوَّغة:

طلب المنوم المغناطيسي من أليس أن تساعد في برمجة مشاعرها للنفور من الكحول. شكلّت أليس قائمة وحصرت أفكارها. ثم دخلت في إغفاءة متوسطة خلال أول جلسة أُعطيت إيحاءات ذاتية للنفور من المشروبات الكحولية. وأثناء حالة الاسترخاء المنفتح سُمح لإيحاءات الاشمئزاز الكامل من الكحول بالتغلغل ولأن الإيعازات زادت من عمق تركيزها، فقد أثبتت للمعالج المختص صدق دوافعها.

وستحيل التابعة المقاومة التي ليس لها دوافع مقنعة إلى فقدان عمق تركيزها في اللحظة التي تُطبق فيها الإيحاءات العلاجية.

لم تتناول أليس شراباً مسكراً بعد جلستها الأولى،وبدل ذلك شُجعت على إيجاد اهتمامات جديدة. عادت لتعمل،وصارت قادرة على الاحتفاظ بعملها لأول مرة. وكان جوناثان لايزال يدعمها.

وقد شجعها وأبقاها بعيدة عن «أصحاب السوء» وصارت أليس بعد ذلك قادرة على تحمل مسؤولية إعلان خطبتهم للمجتمع. واكتشف أنها تستطيع الجلوس مع مجموعة شرب مؤقتة وأن ترتشف بيره الزنجبيل أو الماء دون أن تشعر بالإزعاج.

بعد ذلك بشهر زارت أليس مكتبي لتنقل إلي أن قرار اشمئزازها من الكحول صار عميقاً وكاملاً حتى أن الكحول المستخدم في إجراء المساج صار يُشعرها بالغثيان.

* الادمان على المخدرات:

إن لوحش العـادة مخالب عديدة. فبالاضافة إلى انتشار مشاكل الإفراط في الأكل، التدخين، والمشروبات الكحولية، فقد نُكبت الملايين بعادة المخدرات كما ذكرت منظمة الصحة العالمية.

إن الادمـان على المخـدرات هو حالـة مزمنـة ودورتـه من التسمـم، للفـرد والمجتمع، وقد نتجت هذه الحالة عن الاستهلاك المتكرر للمخدرات (الطبيعية أو التركيبية) وصفات الإدمان تشمل:

١ ـ رغبة لاتُقاوم في الاستمرار بالاستعمال.
٢ ـ دافع شعوري للحصول عليه بأي وسيلة.
٣ ـ ميل لزيادة الجرعة،لأن الجرعة يقل تأثيرها.
٤ ـ تبعته نفسية وجسديه أحياناً.

هذه التعريف يشمل الأنواع الثلاثة للمخدرات:

تلك التي يصفها الأطباء، تلك التي تُباع بشكل شرعي،وتلك التي يُدفع بها إلى الشوارع بشكل غير شرعي.

المخـدرات التي تسبب الإدمـان بشكل أكبر هي المهدئات مثل الهيروين، الأفيون، الكوكائين، والماريجوانا، كما يمكن إضافة الباربيتيويت والأمغيتامين التي تُوصف طبياً عادة إلى هذه القائمة.

والشخص الـذي يعي عاداته ويتمنى بصدق أن يتخلص منها يستطيع أن يتعلم كيف يعلو ويسمـو في حياتـه. لدينا جميعاً المواهب الطبيعية. ونتعلم كيف نستخـدمهـا. ولكي نبـدأ، نحتـاج إلى أسلوب متفائل لكي نتغلب على المشاكل العادية وغير العادية التي نواجهها. وهذا يعني أن نتعلم أخذ الحياة كما هي، ونتعلم أن نقبل العواقب.

وعـبر التنـويم المغنـاطيسي، تصبـح المواقف العقلية أكثر تفاؤلاً. ونكتشف داخل أنفسنا . . «مصانع» أفضل للحياة. والتنوم المغناطيسي يحمل المفتاح لكثير من الأبواب التي تبدو مغلقة. إن أعظم كنز في العالم هو السلام الداخلي والطمأنينة التي جاءت من معرفـة أن الصحـة العـادية، عاطفياً وجسـدياً، هي في متنـاول

العقل. وبالطبع فإن المشاعر السامية التي يخلقها التنويم المغناطيسي لاتتلاشى،بل تبقى معك طوال أزمتك.

علاوة إضافية: نوم ليلي جيد.

إذا كنت مثل معظم الناس قد مررت بليال كثيرة تتقلب على جنبيك منهكاً دون راحة. وكلما جاهدت بقوة بحثاً عن النوم، كلما صحوت أكثر. إحدى أعظم فوائد ممارسة التنيوم المغناطيسي هي أنك لن تنزعج بالأرق مرة أخرى.

إن التنويم المغناطيسي الذاتي هو الطريق إلى النوم الليلي المتنظم،وعندما تدرب نفسك على الاسترخاء بعمق، ستكون قادراً ببساطة على الانسياب فوق الحدود إلى نوم ليلي مريح.

كل إنسان يحتاج إلى نوم ليلي مريح. لقد صار إيقاع الحياة في عصرنا حاداً جداً، فيتحرض العقل البشري بشكل مفرط عندما يصل الليل.

الناس الذين يبقون في حركة دائمة لديهم مشاكل التغلب على التوتر في نشاطهم العقلي والجسدي.

أصبح الاستغراق في النوم فناً ضائعاً بالنسبة للإنسان وهو يرسل ملايين من الناس إلى الأطباء للحصول على الخلاص. ويكون الخلاص مراوغاً عادة لأن المعالجة تمحو السبب الأساسي للأرق. والجسم المسترخي والعقل الساكن المطمئن يستطيع القيام بذلك.

والأطباء أنفسهم كما المرضى، متهمون أحياناً بالافراط في استعمال الأقراص المنومة التي يُباع كثير منها دون وصفة طبية. وتُسمى هذه المنومات المسكنة أو العلاجية. أليس غريباً أن نستخدم مخدرات لخلق أثر تنويمي بينما التنويم المغناطيسي نفسه يمكن تعلمه ببساطة واستعماله آمن لايؤذي؟

مثال آخر يدل على أننا نتعرض لغسيل دماغ لنتصرف عكس غريزتنا الطبيعية. أنت مجهز بكل شيء تحتاجه لإبطاء سرعة النشاط اليومي،وإبطاء نبض جسمك.

وأفضل دواء للنوم هو الوقاية دائماً.

من الممكن إيقاف الأرق قبل أن يبدأ من خلال الطريقة التي تمارس فيها نظامك اليومي. ومن المهم أن لا تثقل نفسك بضغط الروتين.

*** مامدة النوم التي تحتاجها؟**

يحتاج كل إنسان إلى نوم منتظم، ولكن ليس كل الناس يحتاجون إلى نفس الكمية من النوم المنتظم. وما يشكل نوماً ليلياً كافياً لشخص قد يساوي نوماً قليلاً للآخر. هنالك أساطير كثيرة ومغالطات حول النوم. أحدها أننا جميعاً نحتاج إلى ثماني ساعات في الليلة. إن النوم القصير يختلف عن الأرق. بعض الناس يستيقظون مرتاحين تماماً بعد نوم استمر أربع أو خمس ساعات من الإغفاء العميق بينما يستقيظ آخرون متعبين مالم يناموا تسع أو عشر ساعات،إن الفتوى التي اعُتقد بها فترة طويلة بأن كل إنسان يحتاج إلى ثمان ساعات، قد أُهملت عندما وضعنا في اعتبارنا توماس إيدسون وألبرت إينشتاين اللذين كانا ينامان أربع أو خمس ساعات فقط في الليل وأنجزوا ماأنجزوه.

لكن ومع ذلك،فإن كل إنسان يحتاج إلى كمية معينة من النوم،وعندما لايحصل على كميته المطلوبة قد يُصاب بالذعر،وقد ينتج عن ذلك الصداع أو آلام الظهر أو الشعور بالضجر في اليوم التالي. وتبدو غيمة من القلق على الشخص المصاب بالقلق عندما يستمر في محاولته ويفشل في النوم، إذا عاش شخص حتى سن الـ ٧٥ عاماً، مثلاً، فهو سيمضي بثلث حياته نائماً،وسواء كان ذاك الثلث سيجعل الثلثين الآخرين ذوي معنى، يتوقف على مدى مايمنحه لنفسه من تجديد خلال ساعات نومه وبينما يكبر الشخص، يحتاج إلى نوم أقل.

الطفل ينام ويستيقظ على مدار اليوم، بينما ينام البالغ عادة بين ست ـ ثماني ساعات يومياً، هنالك برهان على أن الرجال ينامون أكثر من النساء، وينبسطون أكثر من الانطواء، وأن الأشخاص السمان ينامون أطول من النحيليين. والقلقين أكثر من المسترخين.

***إشارات إلى النوم الليلي الجيد:**

جهز نفسك للنوم قبل أن تأوي إلى الفراش،لاتحمل همومك معك إلى الفراش. قل لنفسك بأنك لاتستطيع أن تفعل لها شيئاً حتى يجيء الصباح.

وبدلاً من تجاهل الضجيج المزعج، مثل خبط النوافذ أو الأبواب التي تصر، انهض وتخلص من هذا الضجيج.

تجنب مشاهدة التلفزيون لساعة متأخرة، و تجنب الجدال، الأكل والشراب لأن كل هذه تنبيه من الجسم والعقل.

اجعل عضلاتك تسترخي تماماً، وذلك بمد رجَليك وذراعيك بشكل كامل شد ثم استرخ كرر ذلك عدة مرات. ألق بكامل ثقلك على الفراش واستسلم للسطح الذي يحملك. دع التوتر يتسرب بعيداً. تنفس بعمق وخشونة، دع كل نفس يجرفك أعمق داخل النوم ثم أغلق عينيك ببطء. أنت تدخل الآن في حالة ألفا التي هي عتبة التنويم المغناطيسي الذاتي: توقف عن القلق. إن التنويم المغناطيسي الذاتي يقود آلياً إلى النوم مالم توقظ أنت نفسك عمداً، تخيل نفسك متمدداً على أرجوحة من الشبك، تتأرجح في النسيم من جانب إلى جانب. أو تخيل نفسك عائماً في زورق على بركة هادئة. والعد يساعدك أيضاً.

وبدلاً من أن تعد أغناماً بالطريقة العادية، عد بالعكس من مئة إلى صفر. قد تنام قبل أن تنهي العد.

إذا لم تنم، تخيل لوحاً أسود وأن تحمل حوّارة بيد وممحاة باليد الأخرى. ارسم ذهنياً دائرة ضخمة على اللوح. املأ الدائرة بحرف X كبير.

أُمحِ الـ X بيدك الحرة، مبتدئاً من الوسط، امسح بعناية كي لاتمسح الدائرة.

اكتب الآن كلمة نوم داخل الدائرة. اكتبها ببطء وتعمق امسحها وتعمَّق.

كرر ذلك حتى تشعر بنفسك تنجرف بعيداً.

* محرِّض آخر على النوم:

اكتب الرقم ١٠٠ داخل دائرة.

امحها وخذ نفساً عميقاً، ثم ازفره.

ثانياً: اكتب الرقم ٩٩، امسحه ذهنياً، تنفس تم ازفر.

استمر من ١٠٠ حتى ٠ في عد تنازلي.

عندما تستيقظ في الصباح،فإن أول فكرة ستخطر على بالك هي : كل يوم أحس أنني أفضل وأفضل. وعندما اذهب لأنام اليوم، سأنام طوال الليل،وأستيقظ وأنا أحسّ بالنشاط والاسترخاء.

وخلال سبعة عشر عاماً من العمل كاختصاصية نشيطة في التنويم المغناطيسي،لم أفشل في شفاء أي حالة من حالات الأرق، وسواء كانت الحالة حادة أو مزمنة أو كلاهما معاً. ذلك لأن التنويم المغناطيسي نفسه هو عتبة النوم. وهو يقود الدماغ من بيتا إلى ألفا،ومن ثم إلى ثيتا وأخيراً إلى دلتا، التي هي النوم.

إن حالات الأرق الحادة تتأثر بشكل كبير باستعمال إجراءات تنويم. مغناطيسي مسجلة مسبقاً يُستمع إليها قبل النوم.

يتعلم التابع وضع المسجل بجانب الفراش وإدارة الشريط بصوت منخفض، بعد عدة ليال، تصبح الإغفاءة محتومة.

كما يفيد التنويم المغناطيسي الذاتي لأولئك المصابين بضغط أو توتر معتدل لديهم مشاكل مؤقتة مع الأرق.

أما بالنسبة لاضطرابات النوم الأكثر عمقاً التي استمرت زمناً طويلاً، فإن مساعدة المحترف قد تكون ضرورية لجلسة أو جلستين.

الجزء الثاني

تقنيات متقدمة

التنـويم المغناطيسي في الممارسة العملية المحترفة، بعد مئتي عام من الكفاح لكسب الاعـتراف، وصـل التنـويم المغنـاطيسي إلى مرتبة المساعد الملحق بالطب النفسي ذي القيمة، والاحترام.

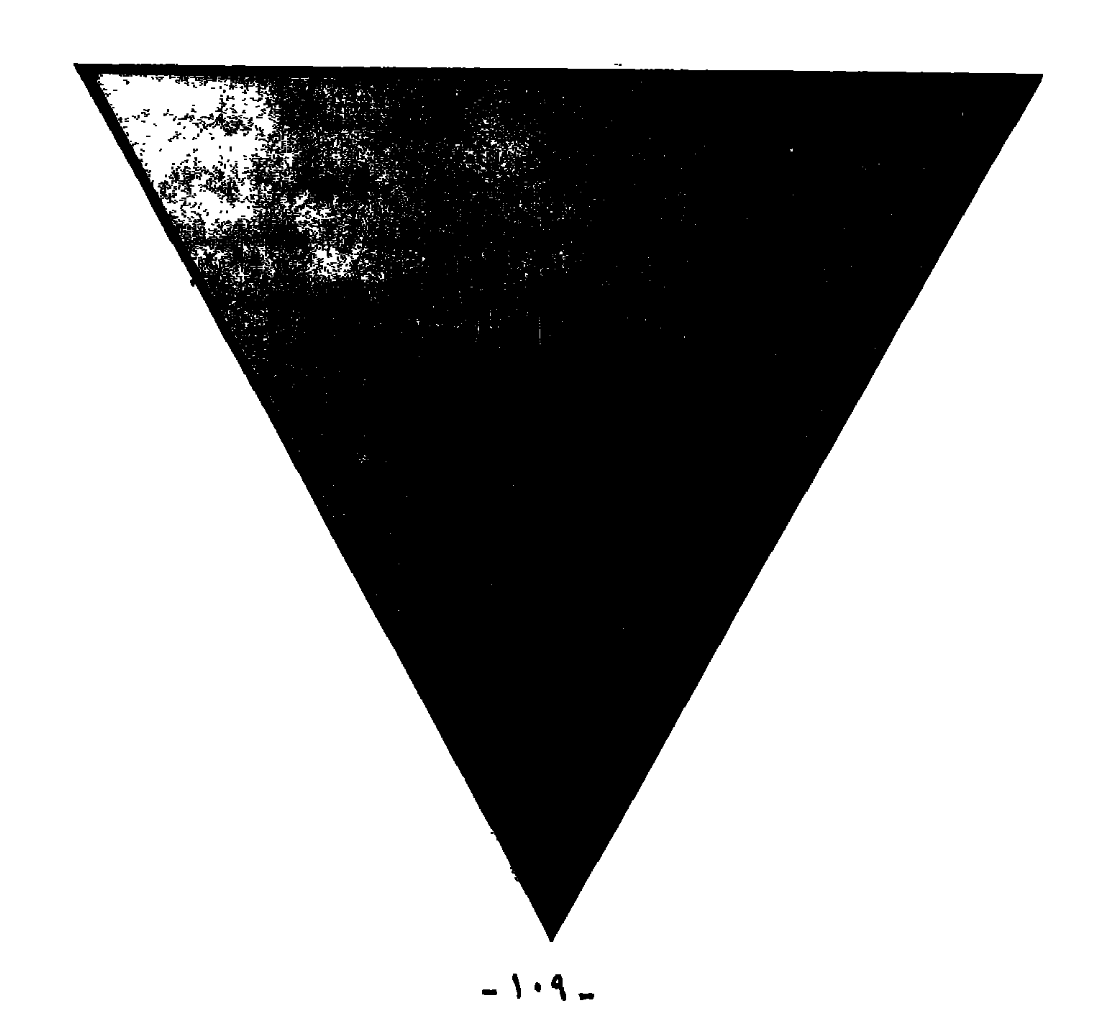
إن قيمتـه الشفـائية يثني عليهـا علماء جديون. تجري الآن أبحاث تحليلية وتجريبية لظاهرة التنويم المغناطيسي في جميع البلاد المتحضرة.

ويلقي محترفـون منـاهـج في هذه المـادة في الجـامعـات الـرئيسية، ليس في الـولايات المتحـدة فقط بل في بلاد وراء الستـار الحـديدي،يُستعمـل التنـويم المغناطيسي في الاتحاد السوفيتي بشكل روتيني لما قبل الجراحة وبعد الجراحة لإبعاد الاختلاطات وتسريع عملية الشفاء.

*** ماالذي يجعل التنويم المغناطيسي فعَّالاً:**

لكي تفهم طبيعـة التنـويم المغنـاطيسي يجب أن تدرك أن المريض لايُعالج بالتنـويم المغنـاطيسي نفسـه،ولكنـه يُعـالـج وهـو في حالـة النوم،ويعمل التنويم المغناطيسي كوسيط لعملية الشفاء. إن السبات العلاجي هو مزيج من الاسترخاء الجسدي والتركيز العقلي يؤدي إلى قبول الإيحاء.

عندما تمارس الإيحاءات الإيجابية للشفاء من قبل الطبيب أو المعالج، فإنها تُسجـل على عقل اللاوعي وينتج عنها حالة متحسنة، وتتوقف درجة النجاح على مدى الإخلاص لدى التابع، وليس على قدرته على شفاء نفسه فقط.



* متى يصبح شارب الكحول مدمناً؟

إن الشخص الذي يشرب مشروباً كحولياً في المناسبات الاجتماعية يمكنه أن يتوقف عن الشرب في أي وقت يريده أو تريده. أو عندما تجبرهم الظروف على ذلك، ولكن الكحولي الالزامي لايستطيع مقاومة الرغبة. ويستمر في الشراب حتى يفقد سيطرته على نفسه ويفقد احترامه لنفسه.

وليس كل شارب خمر مدمن محتمل. بعض الناس يعرفون كيف يتوقفون عن الشراب. ويستطيعون التوقف عندما يريدون التوقف. بينما يذهب آخرون إلى التطرف ويفقدون السيطرة الكلية على استهلاكهم.

كان جورج رجلاً من هؤلاء. كان يستهلك نصف ليتر من المشروبات الكحولية على الأقل في كل يوم. كوكتيل قبل العشاء، بيره أو خمرة مع الوجبة، وكأس الشراب المعهود قبل النوم. وأُحضر إلي من قبل ابنه الذي يبلغ العشرين واسمه ميشيل.

والأكثر أهمية،يتوقف النجاح على قدرة طبيبه على مساعدته على فعل ذلك، والطبيب حتى قبل أن يبدأ في التنويم المغناطيسي لديه قوة ضخمة كشخص ذي سلطة. هذا صحيح أيضاً بالنسبة للموظف الذي يقوم بتنفيذ قرارات القانون، رجل الدين، ورجل السياسة، وهؤلاء جميعاً يستخدمون شكلاً مامن أشكال التنويم المغناطيسي في أعمالهم إن إيحاءات ذوي السلطة تُترجم بسهولة إلى أوامر مطلقة وذلك من قبل عقل التابع المتلقي.

ومن أكثر عناصر التنويم المغناطيسي المحترف من التابع. بسبب تلاشي المقاومة. وفي المناطق التي يشكِّل فيها الألم والانزعاج عناصر تتدخل في المعالجة، يكون التنويم المغناطيسي مفيداً بشكل خاص. وأطباء الأسنان يستعملونه منذ سنوات. أحد الأطباء الذين أعرفهم يستخدم هذه الكلمات: «حالما تسمع صوت الحفارة ستكون إشارة لك للاسترخاء وعدم الشعور بأي ألم» وهذه بشكل رئيسي هي تقنية عكس الإشارة،ويمكن استخدامها في كل مجال من مجالات المعالجة. وقد ذكر الباحثون في مركز مؤسسة مينينجر نتائج ملفتة للنظر في التخلص من إزعاجات

آلام الرأس، وقد دُرّب بعض المرضى من خلال التنويم المغناطيسي على أمر قلوبهم بأن تضخ دماً أقل إلى رؤوسهم، مخففين بذلك من عذاب صداع الشقيقة. وطُلب من المرضى وهم في الإغفاءة أن يتخيلوا أيديهم، ثم يركزو على أيديهم التي تصبح أكثر حرارة،ثم يُخبرون أنهم عندما تصبح أيديهم أكثر دفئاً،فإن الدم سيتصفى من رؤوسهم إلى أيديهم. فيتخلصون من ألم وضغط الصداع.

لقد أثبتت التجارب المتنوعة جدارة وأهلية المعالجة بالتنويم المغناطيسي،وفي المركز الطبي في جامعة كولورادو،وقرّر أطباء النفس أن المعالجة النفسية للجسم والعقل شفت الألم المزمن لمرضى عانوا من الألم مدة سنين عديدة، وجربوا كل أنواع العلاجات وفشلوا في إيجاد أي شيء يفيد حالتهم.

ولاتزال قائمة النتائج الإيجابية تكبر كل يوم.

يعمل الدكتور نيل إي ميلر من جامعة روكفلير، مع فريق من الباحثين الطبيين،وقد أعلن ميلر أن وظائف الجسم اللاإراديه مثل نبض الدم، ضربات القلب. وحتى السيطرة على مستوى الكوليسترول يمكن أن تتأثر بشكل نافع عند بعض المرضى من خلال الاقناع العقلي.

ومن خلال تجربتي الشخصية كمنوِّمة مغناطيسية مرتبطة في تجارب حول الكوليسترول. أصبحت أخيراً قادرة على خفض مستوى الكوليسترول لدي حوالي مئة درجة تقريباً،وقد أُجري هذا الاختبار على عينات دموية أُخذت كل ساعة،وذلك لمدة تسع ساعات. وعندما طُبق التوتر، ارتفع مستوى الكوليسترول،وعندما أُجري التنويم المغناطيسي انخفض مستوى الكوليسترول،وفي اليوم التالي أظهر الاختبار أن مستوى الكوليسترول لدي كان حوالي أربعين درجة أخفض من أعلى قراءة لي. ولكنه لم يكن بالانخفاض الذي كان عليه خلال حالة الإغفاءة.

هذه التجربة أقنعتني بفعالية المعالجة بالتنويم المغناطيسي كوسلية لمعالجة التوتر. كما أعادت تأكيد إعتقادي بالحاجة إلى توسيع البحث في هذا المجال.

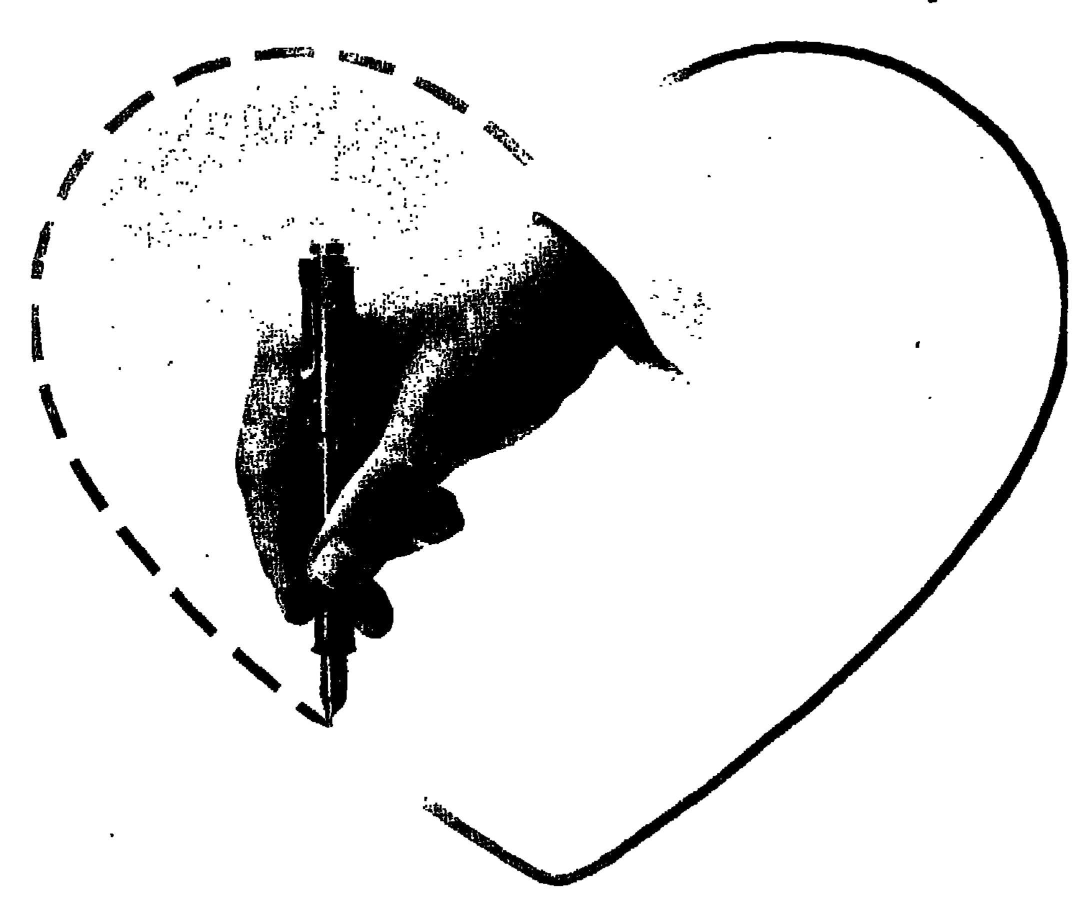
بينما يجري العمل في بعض كليات الطب في الجامعات مثل جامعة كولومبيا، هارفارد، وفي جامعة بنسلفانيا لايزال هنالك المزيد مما يجب عمله.

إن قسماً كبيراً من العمل الحالي يشمل النظريات و التقنيات،ولكن النظرية

دون تطبيق كافٍ عديمـة الفعالية، كما أن التطبيق غير المدعم بالنظرية هو تطبيق أعمى. لقد كُتب هذا الكتاب كدليل عملي ليساعد على دمج النظرية بالتطبيق العملي.

عنـدما طبّق المحترفون التنويم المغناطيسي أسعدتهم النتائج. كل من أطباء تقـويم الأسنـان وصـانعي النـظارات (خاصة في ملاءمة العدسات االلاصقة) قد استعملوا بنجاح إيحاءات التنويم المغناطيسي.

وفي مجال المعـالجـة النفسية ازداد استخـدام التنـويم المغناطيسي ١٠٠٪ في العقـد الأخـير. فالتحليل أثناء التنويم المغناطيسي يطلق مواد اللاوعي من خلال تفسير الأحلام واتصال الألفاظ كما تفعل الطرق المعروفة،إن أخصائي المعالجة يقود التابع إلى ألفا، التي هي حالة التأمل، ثم إلى منطقة أعمق إلى ثيتا التي هي التنويم المغناطيسي.



* التنويم المغناطيسي والأمواج الدماغية:

ظهـر في السنـوات الأخـيرة عدد من المقالات الصحفية كُتبت لتجيب عن تساؤلات حول المعالجة بالأمواج الدماغية،وهنالك مقالات بارزة في النيويورك تايمز وول ستريت جورنال وعشرات من الصحف الطبية والمنشورات الدورية تخبرنا عن الاكتشـاف المـدهش الـذي يقول أن للدماغ قدرة على تغيير اهتزازاته وعلى التأثير ليس على السلوك فقط، بل حتى على الأعمال اللاإرادية لأعضائنا الداخلية.

كما هو تقليدي، فإن العلم قد قسم بشكـل نسبي الـوظائف الجسدية إلى نوعـين:إرادية وغير إدارية أي مُسيطر عليها أو آلية. يبدو أن هذا التقسيم المحدد ينحل ويتهدم في ضوء المعارف الجديدة.

* كيف تُصنَّف أمواج الدماغ:

١ ـ أمواج بيتا Beta

حالـة بيتـا هي حالـة تيقظ وانتبـاه جسدي، يكون فيها العقل والعواطف مستجيبان للأحاسيس،معظم أوقات يقظتنا نمضيها في هذه الحالة المرتبطة بالتوتر والكفـاح،وعنـدمـا يكـون الإنســان في حالة بيتا، فإنه يجرب إحساس كونه مقيداً بالزمان والمكان.

٢ ـ أمواج الفا Alpha

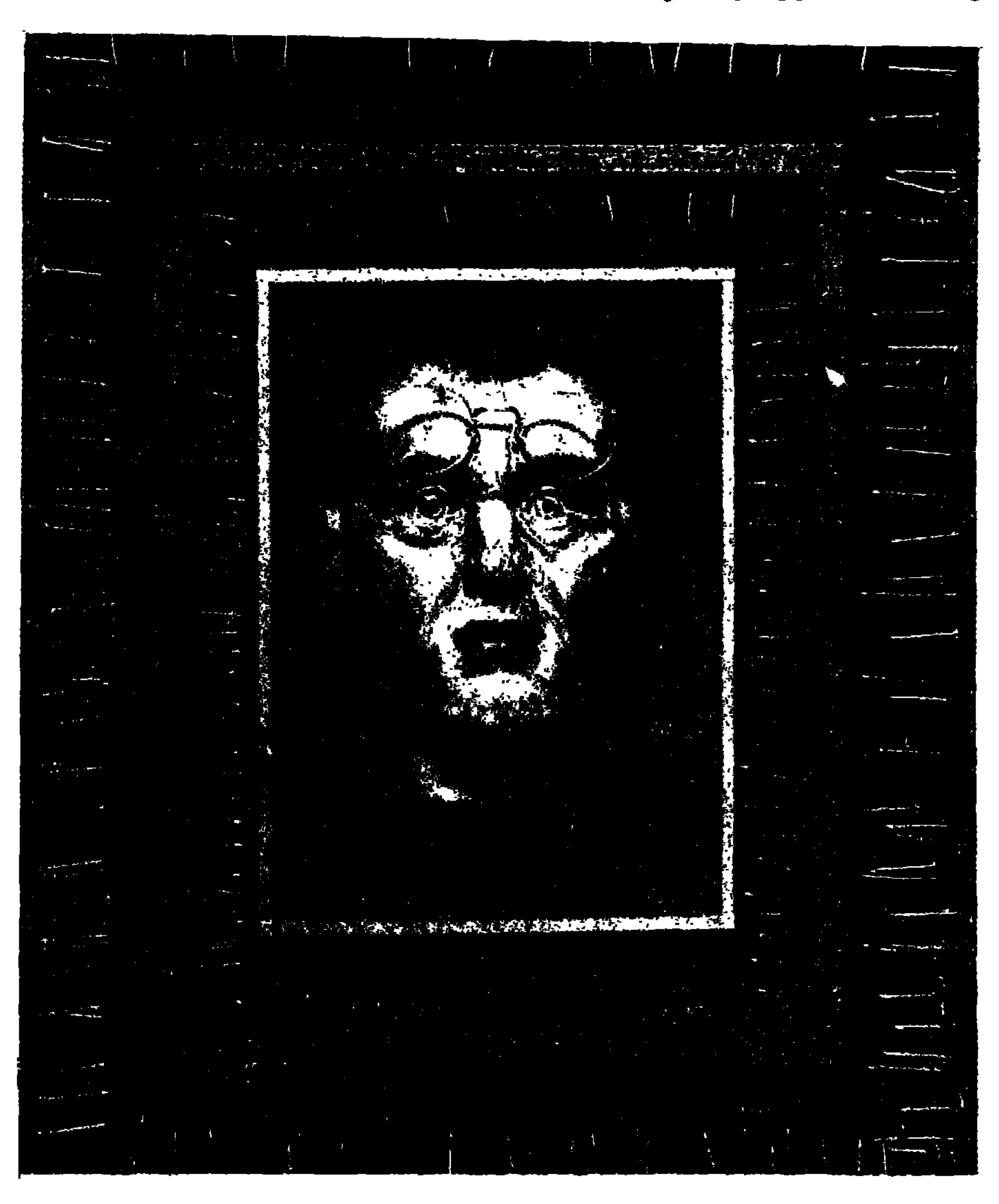
وهي المنطقة التي تعطي تجديداً متزايداً واسترخاء جسدياً،وفي هذا المستوى ينخفض التوتر لدى كثير من الناس أثناء غفوة خفيفة من التأمل. وفي هذا المستوى يحدث تباطؤ في نبض الجسم والعقل.

٣ ـ أمواج ثيتا Theta

ثيتا هي المدخل للنوم الليلي. ونحن جميعاً نمر عبر ثيتا مرتين كل يوم: عندما ننـام،وعنـدمـا نستيقظ في الصباح،وبواسطة التنويم المغناطيسي نُبقي على ثيتا فترة تساوي طول جلسة التنويم. وعند هذا المستوى يمكن تعديل السلوك.

٤ ـ أمواج ديلتا: Delta

ديلتا هي النوم العميق. هنالك إبطاء أكثر للاهتزازات العقلية،وعندما نكون في ديلتـا، نحلم ونصف آليتنـا العقلية والجسـدية. وهذه هي فترة انبعاث روحي وتجديد للخلايا، وبدون نوم كاف من ديلتا، يعاني الشخص من حرمان من النوم. وهنالك حاجة إلى مزيد من الدراسة لهذه الحالة.



* درجات التنويم المغناطيسي:

هنالك ستة مستويات للتنويم المغناطيسي،بعض الناس ينجرفون من مستوى إلى آخر خلال جلسة واحدة. بينما يصل آخرون إلى درجة واحدة لايسمحون لأنفسهم بالتعمق أكثر. وفي معظم الحالات يصل التابع إلى مستوى متوسط من التنويم المغناطيسي بعد جلستين أو ثلاث،ويعود إلى ذلك العمق خلال الجلسات القادمة. إذا كانت النتائج مرضية فليس هنالك أهمية للتعمق.

*** المرحلة الأولى:**

إحساس بالنوم الجسدي العميق. ثقل في العضلات واسترخاء في الأعصاب. وتميل الأفكار إلى الشرود والنعاس.

*** المرحلة الثانية:**

نوم مغناطيسي خفيف.

استجابة عضلية للإيحاء،تميل العيون إلى الخلف،يستجيب التابع لإيحاء تصلُّب الذراع (صلبة ومنبسطة كقضيب من الفولاذ) العقل متركز على الإيحاءات.

*** المرحلة الثالثة:**

النوم المغناطيسي المتوسط.

التابع مسترخي بعمق. لايستطيع القيام من الكرسي أو الفراش عندما يطلب منه ذلك. الشخص لن يتكلم إلا بالإيحاء.

*** المرحلة الرابعة:**

النوم المغناطيسي العميق.

ربما يحدث فقدان ذاكرة جزئي عند الاستيقاظ،يمكن الإيحاء بعدم الشعور بالألم،كما يمكن الإيحاء بالوعي والإحساس،كما تعمل أيضاً الإيحاءات البعد تنويمية.

*** المرحلة الخامسة:**

يمكن حدوث فقدان ذاكرة وفقدان حس كاملين وهلوسة إيجابية. ارتداد إلى الطفولة واستشراف لأحداث مستقبلية.

❋ المرحلة السادسة:

سرنحة عميقة (سير خلال النوم)

بالإضافة إلى ماذكر، فإن التابع قادر على الهلوسة السلبية، مثلاً، إزالة معلومات مسجلة كغسيل دماغ سابق،وتنفذ الإيحاءات البعد تنويمية (التي تلي مرحلة سبات التنويم المغناطيسي) كأوامر.

إن المراحل الثلاث الأولى، من الإحساس بالنوم الجسدي، إلى الإغفاءة المتوسطة، وخلال هذه المستويات، يتذكر التابع كل شيء قاله المنوِّم المغناطيسي.

ويشك الكثيرون فيما إذا كانوا منوَّمين حقاً.

وخلال المراحل الثلاث الأولى يوجد تصحيح العادات وتعديل السلوك، وفي المراحل الثلاث الأخيرة من التنويم المغناطيسي العميق إلى السرنحة العميقة،



لايتـذكـر التـابـع ماقيل أثناء وجوده تحت تأثير التنويم المغناطيسي. وهذه المراحل الأعمق مفيدة في مجالات الجراحة، الولادة، علاج الأسنان، وفي إصلاح السلوك الإجرامي كالاغتصاب،ولكن في حوالي ٨٠٪ من التنويم يستخدم لتعديل السلوك كالتدخين، البدانة و الأرق أو لتخفيف الألم. كل هذه يمكن القيام بها مستخدمين المـراحـل الثـلاث الأولى من التنـويم المغناطيسي،والتنويم المغناطيسي العميق غير ضروري في هذه الحالات.

* تحضير التابع:

بعـد محادثـة مختصرة لتحضـير التـابـع لإجـراء التـأثير، تُطبق سلسلة من الاختبارات لتحديد درجة الاستجابة التي يجب توقُّعها من تابع معين. إليك طريقة لتحضير التابع وجعله يسترخي لكي يتخلص من القلق.

المنوِّم المغناطيسي: قل لي ماذا يشبه التنويم المغناطيسي في رأيك. ماذا تتوقع أن تشعر عندما تصبح منوَّماً مغناطيسياً.

التابع: أظن أنها تشبه حالة النوم حتى لو لم تكن تريد أن تنام. ربما تكون مثل فقدان الوعي،أنا خائف قليلاً من أن يسيطر عليَّ شخص آخر.

المنـوِّم المغناطيسي: حسناً، إنه ليس كالنوم تماماً، التنويم المغناطيسي ليس نوماً. إنه استرخاء جسدي وتركيز عقلي.

لن تفقـد وعيك،بل العكس،ستكون واعياً لكل شيء يحدث، كل ماعليك فعله أن تتعاون وتركز على أشياء تودها أن تحدث. وهي ببساطة مسألة عمل التابع والمنوِّم المغناطيسي معاً بحيث يمكن تحقيق هذه الحالة اللطيفة من الوعي لمساعدتك، التنويم المغناطيسي هو تأمل عميق،وهو أمر طبيعي،وسأريك كيف يعمل وستستمتع بهذا الشعور كثيراً.

* اختبار التأثر:

تكشف الاختبارات للمنوِّم المغناطيسي فيما إذا كان الشخص الذي سيعمل مه مطبقـاً مستسلماً أو مشـاكسـاً مسيطراً. وهـذا يحدد اختياره للتقنيات والصفـة

العاطفية للصوت في إعطاء الإيحاءات«الاختبار هو أيضاً بداية لإنشاء صلة ووضع المنوِّم في موقع السيطرة على علاقة المعالجة«هنالك طريقتان للتنويم يمكن تكيفهما لتناسب شخصية التابع.

*** مبدأ الإخضاع:**

وهنا يُصدر المنوِّم المغناطيسي إيحاءات مباشرة تشير إلى شيء ماسيحدث، يتحدث ببطء ووضوح كما لو كان يتحدث إلى طفل،يُستخدم هذا الأسلوب مع النوع السلبي.

*** المبدأ الاختياري (المتساهل):**

استخدم لهجة أنعم في الصوت، أخبر التابع أن يتخيل يفكر، يرسم ويتصور. استخدم هذا الأسلوب مع النوع المشاكس.

إن المشاكس أقل قدرة على تقبُّل الأوامر. إذن يجب أن تكسبه أولاً ليثق بك، لذلك لاتبدو قوياً جداً. إن النوع المستسلم المطيع اعتاد على تلقي الأوامر لذلك يمكن أن تصل إليه بسرعة كن مباشراً.

قل: أنا أريدك أن تفعل ماأقوله تماماً، وذلك من أجل مصلحتك «كن قوياً وميالاً إلى التأكيد في اختيارك للكلمات والإشارات وللهجة صوتك عند تعاملك مع التابع الخاضع.

إن الاستخدام الأمثل لحالة الإغفاءة يتوقف على الخيط الدقيق من الثقة في العلاقة بين التابع والمنوِّم،ويتم تحقيق ذلك تدريجياً خلال عملية التنويم وستتحسن مع الزمن. أن تطوير هذه العلاقة العاطفية أمر صعب بالنسبة لبعض المعالجين الذي تدربوا على الأساليب السريرية الهادئة. وعند ذلك ستكون مساعدتهم للتابع المحتاج محدودة. وقد تغلّب المنومون المغناطيسيون الشرقيون على هذه الصعوبة بالتأمل مع التابع،ويعتبر الأستاذ أن قوة التنويم المغناطيسي متأثرة إلى حد كبير بمواقفه العقلية. وبعد مشاهدة بعض النتائج الملحوظة التي حققها المنوِّمون المغناطيسيون. الممارسون لليوغا، يبدو أن علينا اختبار بعض طرقهم.

إن الفرق الكبير بين الأساليب الشرقية في التنويم المغناطيسي والأساليب الغربية هو أن الأساليب الغربية تجعل استخدام الإيحاءات العقلية أمراً أساسياً،بينما الأسياد الشرقيون يعكسون صورهم الخاصة على التابع. إن التنويم المغناطيسي الشرقي يستخدم تقنيات الإخضاع المغطاة بكمية كبيرة من الغموض والاعتقادات الدينية.

*** اختبار بندول شيفريول Chevreul**

إن بندول شيفريول الذي يسمى على اسم الدكتور الفرنسي، يتألف من مادة تشبه كرة كريستال صغيرة مربوطة إلى طرف سلسلة أو خيط. يُطلب من التابع أن يمسك الخيط والثقل يتدلى على مستوى العينين. يُستخدم البندول للاختبار والتأثير. كما أن له أيضاً سحر خاص على معظم الناس، لكونهم تحت سيطرة عمله تماماً، وفي ضوء هذا العامل تختلف التقنية بشكل جوهري عن المساعدات الأخرى. إلى تركيز خارجي وتحريض. هنالك رد فعل الجهاز العصبي المركزي إلى الأصابع التي تحمل الخيط.

شدد على التابع بأن عقله الداخلي هو في سيطرة كاملة على حركته الخارجية. وأنه يؤثر على الأرجحة من خلال طاقة داخلية. ومن جهة أخرى فإن لقرص التنويم المغناطيسي الدائر أو الضوء اللامع تأثير خارجي أيضاً على التابع.

اجعل التابع يجلس في كرسي مريح. أوح له بالاسترخاء. ضع الآن الخيط في يده بحيث يرتفع وسط البندول فوق مستوى عينيه بقليل ثبت الكرة بيدك. ابدأ بالقول: «أمسك بهذا البندول بحيث يصيبه البرق،واستمر في التحديق به،وأنصت إلى صوتي. أريدك أن تفكر به كأنه يدور ويدور في شكل دائرة. فقط فكر بأنه يدور باتجاه عقارب الساعة. يدور ويدور، يسرع ثم يسرع أكثر يدور ويدور. والآن فكر بأنه قد توقف

عندما يتوقف، فكر به يدور في الاتجاه المعاكس، بعكس اتجاه عقارب الساعة، يدور ثم يدور، والآن إنه يدور أسرع، بشكل دائري. أوقف البندول بأفكارك. فكر الآن بأنه يتأرجح من اليسار إلى اليمين، من الخلف إلى الأمام، من

الخلف إلى الأمام . . . من اليمين إلى اليسار،من اليسار إلى اليمين،ذلك رائع . لقد حصلت على الفكرة،والآن، وجه البندول ليتأرجح بالاتجاه الآخر،من عندي إلى عندك، ومن عندك إلى . . الآن . في هذا الاتجاه، إنه يذهب إلى الخلف والأمام، يتحرك الآن بسرعة أكبر . . . يتأرجح أبعد وأبعد إلى الوراء،إلى الأمام، استمر في التركيز في أي اتجاه تختاره، كل ذلك بنفسك بأفكارك يتحرك، أسرع وأسرع . . . إن التابع المتلقي سيشير بحركات البندول إلى كيفية تجاوبه مع الإيحاءات، إذا لم يتأرجح البندول بحرية في اتجاه الإيحاءات، فسيشير الاختبار إلى درجة من درجات المقاومة .

* اختبار التراجع :

المنوِّم المغناطيسي: قف هنا، وأصابع قدميك وكعبيك مسترخية هكذا، أنزل كفيك إلى ذراعيك برقة واستمر. «انظر إلى الأعلى إلى تلك البقعة،أنصت إلى صوتي. الآن، عندما أضع كفي بجانب وجهك وأبدأ بسحبها إلى الوراء، ستشعر بنفسك تتراجع وتتقهقر، ستسقط وأمسك أنابك» ابدأ بسحب كفيك إلى الوراء، بمكنك أن ترفرف بأصابعك على جانبي الرأس بحيث يمكن رؤيتها من زوايا العينين. «أكمل تراجعك،سقوطك، تراجعك» عندما يتراجع التابع أمسكه من الكتفين وقل: « جيد، لقد ركزت جيداً كما ترى، إذا لم يستجب التابع، لاتظهر يأسك، ولكن تصرف وكأن استجابته هي ماتوقعته».

تقدم بإجراء اختبار قابلية التأثر الثاني،أو بإيحاء الاستيقاظ تذكَّر، حتى مع إيحاءات البداية،أن تطبق إقناعاً تنويمياً.

* ضم الكف:

أمسكا أيديكما معاً وحدقا في عقدة الأصبع (إشارة) أنصت إلي الآن، أريدك أن تتصور كفيك كأنهما تقبضان معاً كأنهما حزام من الفولاذ،شدها أقوى وأقوى . . فكر بحزم وتخيل كفّيك الآن ملتصقتين معاً مثل الغراء. ملتصقتين كالغراء، لقد التصقا الآن، التقصتا بإحكام معاً،لاتستطيع فصلهما . . عندما أعد حتى ٣،

أريدك أن تحاول جذبهما بعيداً عن بعضهما،ولكنك لن تستطيع أن تفعل ذلك فهما ملتصقتان ١ ـ ٢ ـ ٣ تحاول ولكنك لاتستطيع توقف عن المحاولة وستنفصلا عن بعضهما بسهولة.

*** تنويع ـ قبض اليد:**

قل: «قف هنا واسترخي، مد يديك أمامك بهذا الشكل»، مثل ذلك بمد ذراعيك بشكل مستقيم من الكتفين قابضاً كفيك معاً، أصدر التعليمات التالية: «إقبض يديك معاً كما أفعل،أدر راحتي كفيك إلى الخارج باتجاهي، هكذا «مثّل ذلك» أغمض عينك وأنصت بعناية،ارفع ذراعيك إلى الأعلى، إلى الأعلى بشكل مستقيم فوق رأسك ذلك صحيح، إلى أن تصبح كفاك باتجاه السقف،والآن ويديك في هذا الوضع، ملتصقة بإحكام .. ملتصقة معاً بإحكام ... بإحكام بحيث لاتستطيع فصلهما .. ملتصقة بإحكام .. عندما أعد إلى ثلاثة، أريدك أن تحاول فصلهما، ولكنك لاتستطيع .. ١ ـ ٢ ـ ٣ ـ حاول ولكنك لاتستطيع فصلهما ... ملتصقة بإحكام، توقف عن المحاولة الآن. أخفض ذراعيك وستنفصل كفاك بسهولة. افتح يديك واسترخي».

اشرح للتابع أنه من المستحيل التفكير بشيئين في نفس الوقت. أوضح هذه الحقيقة بالتمرين التالي:

اطلب من التابع أن يقف أو يجلس قل: «مد ذراعيك واقبض قبضتك»فكر الآن «قبضتي مغلقة بقوة .. مقبوضة بقوة .. بقوة شديدة .. بقوة شديدة جداً» فكر «إنها مقبوضة بإحكام بحيث لاأستطيع فتحها ... إنها ملتصقة بإحكام .. بإحكام شديد ١ ـ ٢ ـ ٣ ـ حاول، ولكن لن تستطيع» إذا فتح يديه، اشرح له ببساطة أنه لايستطيع التفكير «أنا أستطيع ولاأستطيع في نفس الوقت» أنا أستخدم هذا الاختبار دائماً كشرح لكيفية التعاون بالتركيز على فكرة أن التنويم المغناطيسي سيعمل. أشر للتابع إلى أنه يجب أن يفكر بشيء واحد أو بشيء آخر، ولايستطيع أن يفكر بأنهما ملتصقتين وغير ملتصقتين في نفس الوقت. وهذا الشرح يضعه في جو الفكرة.



* اختبار رفع الذارعين وخفضهما:

كما في تطبيق التمارين الأخرى، دع التابع يقف في وضع استرخاء قل، «قف هنا مواجهاً لي واسترخ،مدَّ ذراعيك خارجاً، هكذا، راحتي الكفين تواجها بعضهما «مثّل ذلك، اقلب كفك الأيمن إلى الأعلى باتجاه السقف. اجمع قبضة يدك اليسرى واترك ابهامك ممتداً، وذراعك ممتداً باتجاه السقف. جيد، والآن أغلق

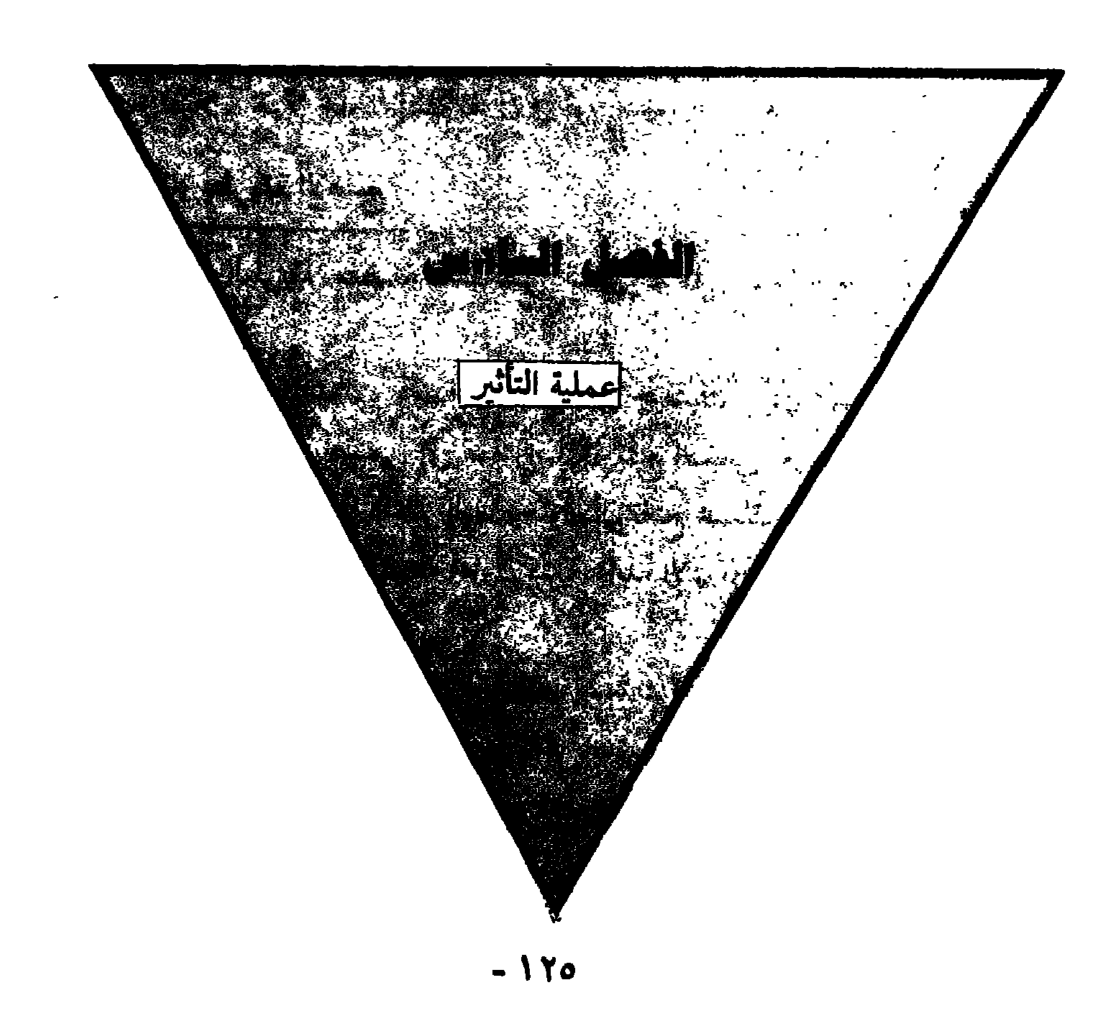
عينيك واصنع صورة عقلية ليديك في هذا الوضع،أنصت إلى صوتي وأنا أصدر لك تعليمات. تخيل أنني أضـع كتاباً ثقيلاً جداً على كفك الأيمن بحيث يجعل يديك تنخفض إلى الأسفل، ثم تثقل وتثقل. والآن أريدك أن تتخيل أنني أربط بالوناً إلى إبهام يدك اليمنى. اشعر بأن يدك تصبح أخف وأخف بينما البالون يسحب يدك اليسرى إلى فوق . . . فوق أعلى وأعلى . . فتشعر بأنها أخف وأخف.

«إن ذراعـك اليسرى ترتفع الآن بينما تسقط يدك اليمنى. تخيل الآن أنني أضع كتاباً ثقيلاً آخر على يدك اليمنى،فكر الآن بأنها تصبح أثقل وأثقل، تسقط إلى الأسفـل ثقيلة جداً، واشعر بأن اليد اليسرى تطير أعلى وأعلى،افتح عينيك،والآن أنظر إلى يديك».

إذا لم يكن هنالك رد فعل، يمكن أن تفترض في تلك الدرجة أن التابع غير قابل للإيحاء، أما إذا انفصلت اليدان حوالي ثلث الطريق، فذلك يشير إلى إغفاءة متوسطة. وعندما تنفصل اليدان طول الطريق، واليد اليسرى فوق الرأس،واليمنى تشـير إلى الأسفـل، فهـذا يدل على إغفاءة التابع العميقة،ويُشار إلى هذه العملية باسم اختبار القياس.

يُدهش التـابع عادة عندما تنفصل اليدان بشكل ملحوظ،وبما أنه غير واعٍ حقاً للمكان الذي كانت فيه يداه لحظة بعد لحظة.

إذا استجـاب بشكـل جيد، أثن على تركيزه وخيالـه الحيوي. إذا كانت الاستجابة مخيِّبة للأمل، تجاوزها إلى اختبارات أخرى تقوم بها. لاتقل للتابع أبداً أن أمَلَكَ قد خاب. دعه يظن أنه قام بما كان متوقعاً،يمكنك أن تعطي للتابع فرصة لاختيار الكلمات، مثل كتاب ثقيل، وزن ثقيل، حجر، بالون إضافي مربوط إلى المعصم، هبـة من الريح تندفع إلى الأعلى، أو خيط مربوط إلى السقف،ويسحب السقف إلى الأعـلى،يطبق هذا الاختبـار عادة في البداية إذا كانت الاستجابة لأي اختبار غير واعدة، اعتبر أن التابع قد يشعر بالخجل في بداية المعالجة. وحاول مرة أخرى عند الزيارة القادمة.


الفصل السادس
عملية التأثير

يتألف التأثير من قسمين:

التركيز الخارجي: يُطلب من التابع أن ينظر إلى جسم ثابت، كالقلم، قلم الرصاص، كرة زجاج، شمعة أو بقعة على الجدار. أو على جسم متحرك كالضوء الملتمع، القرص الدائر . . بعد الإيحاء بثقل الأجفان، يُطلب من التابع أن يغلق عينيه مع العد إلى ٥ أو ١٠ (أو أي رقم) وعندما تُغلق العينان، يدخل التابع إلى الطور الثاني من إجراء التأثير.

التركيز الداخلي: يُطلب من التابع أن يركز على شيء جسدي داخلي، كالاسترخاء والتنفس العميق.

يمكن تنويع الإجراء باستعمال أصوات كالموسيقى، صوت الجرس، جرس قرصي بندول.

يقول المنوِّم المغناطيسي «عندما تسمع صوت الجرس، فستغلق عينيك، وتغرق في النوم المغناطيسي مع صوتي. إن رجليك تثقلان كثيراً، وجسدك كله يصبح ثقيلاً، ثقيلاً جداً. إنك تغرق في نوم عميق . . . عميق . . . » . . كرر.

* التأثير بطريقة الإصبع:

هذه الطريقة مفضلة للشخص الذي تفاعل بشكل جيد مع الاختبار السابق.

«عيناك مغلقتان، أضع اصبعي على جبهتك. أدر عينيك إلى الداخل والأعلى، عندما أدير أصبعي إلى قمة رأسك، تتبع اصبعي بعينيك، والآن اصبعي في الأعلى هنا، استمر في النظر إليها وحاول أن تفتح عينيك. ستندهش عندما تجد أنك لن تستطيع ذلك. لاتدعه يحاول كثيراً. ابدأ الآن بإدارة رأسه ببطء،وستتحقق الإغفاءة بذلك.

(رجلاك ثقيلتان، ذراعاك ثقيلتان، جسدك كله ثقيل، إنك نائم نوماً عميقاً عميقاً،ولاتستطيع فتح عينيك. أنت نائم بعمق، بعمق، رجلاك ثقيلتان،ذراعاك ثقيلتان، وأنت نائم بعمق، لاتستطيع فتح عينيك،حاول،ولكن لاتستطيع، حاول، توقف عن المحاولة. أنت نائم بعمق،توقف عن إدارة رأسه،واستمر في الجلسة).

* التأثير بالتثبيت على بقعة :

يقول المنوِّم المغناطيسي «اختر بقعة من السقف وحدق فيها. استمر في النظر إلى تلك البقعة وأنصت إلى صوتي،استرخي وأنت تحدق في تلك البقعة. اشعر بنفسك مسترخ بشكل كامل .. مسترخ بشكل أعمق وأعمق. وبينما أنت تستمر في التحديق في تلك البقعة، تصبح عيناك ثقليتان وكسولتان، ويصبح جسمك كله أثقل وأثقل .. ذراعيك ثقيلتين .. رجلاك عرجاوان،ثقيلة ومسترخية .. قدماك مسترخيتان،ثم يسترخي جسمك كله.

«بينما تستمر في التحديق في هذه البقعة، ستبدأ عيناك بالدمع، ولكي ترمش .. تشعر بالنعاس،شعور لطيف، الدفء والاسترخاء ينصبان عبر جسدك،وأن تسترخي بعمق أكثر من قبل .. عيناك ترمشان .. تدمعان .. تشعر كأنهما مغلقتان .. تغلقان في الحال. عندما تُغلق ستذهب في نوم عميق مريح .. عميق .. نائم بعمق .. إن صوتي يجعلك تذهب أعمق في نومك .. ستغرق في حالة رائعة من الاسترخاء .. عيناك ستُغلقان في الحال فكر بالنوم .. يصبح فتحهما أصعب.

أنت تركز عينيك .. إنهما تُغلقان،وعندما تكمل التركيز الخارجي، تُخبر التابع أن يضفي عليه الصفة الذاتية «استمر في التعمق .. عندما أعد بالعكس من ٥ ـ ٠ ستستمر في التعمق والتعمق .. نائماً .. اسمع صوتي وأنت تذهب «اترك نفسك تنجرف أعمق وأعمق،لن تستيقظ حتى أطلب منك ذلك .. إن صوتي سيرسلك إلى مستوى أعمق .. أنت تريد أن تتعمق أكثر. أذهب كلك وتلاشى .. تشعر باسترخاء لطيف وأنت تذهب عميقاً داخل نفسك، عند هذه الدرجة، قد تضع يديك فوق عيني التابع،أو ترفع إحدى ذراعيه وتدعها تسقط. استمر في تعميق النوم المغناطيسي عبر زيادة الإيحاءات وتكرار المقاطع التنويمية.

* طريقة الضوء الوامض لاغلاق العين:

هذه طريقة اختيارية لإغلاق العينين لبدء التأثير التنويمي،يتحقق إغلاق العين بالتحديق الثابت على نقطة معينة أو جسم ثابت أثناء قيام المنوِّم بالإيحاءات

«الأجفان تصبح أثقل» يعد المنوَم عندئذ، ويجعل التابع يفتح أجفانه ويغلقها على عد متناوب كما يلي:

سأبدأ الآن بالعد، أريدك أن تفتح عينيك وتغمضها مع العد. سأعد من ١ ـ ٢٠،في الوقت الذي أصل فيه إلى ٢٠ أو قبل، ستكون عيناك ثقيلتان جداً، ستبقى مغمضة وستذهب في نوم عميق.

واحد، عيناك مفتوحتان، اثنان، أغمض عينيك، ثلاثة، افتح، أربعة، أغمض، عيناك تثقلان أكثر مع كل إغماضة، خمسة، افتح، ستة، اغمض، تشعر بالنعاس، والنوم بثقل شديد، سبعة، ثمانية، تصبح أثقل، جفناك ثقيلان جداً، تحاول ولكنهما لايريدان أن يُفتحا حالاً،سيكون باستطاعتك إبقائها مغلقة، ٩ ـ ١٠، العينان ثقيلتان، وأنت تشعر بالنعاس والنوم بنعاس لذيذ، خمسة عشر، ستة عشر، أجفانك ناعسة جداً،تتعمق إلى الداخل، نوم لطيف حالاً. سبعة عشر، ثمانية عشر، جفناك ثقيلتان ونائمتان، تسعة عشر،لاتستطيع فتح جفنيك إلا بصعوبة شديدة. عشرون،نائم بعمق. والآن يمكنك إبقاؤها مغمضة».

إن جمود العين يمكن تحقيقه عند هذه الدرجة بعدة حالات متبوعة بتعمق سريع وتحد أكبر لاختبار عمق النوم المغناطيسي. يُنصح بهذا فقط مع التابع الذي يُظهر استجابة ملحوظة للإيحاء في مرحلة اليقظة.

* تقنيات التأثير السريع:

التأثير وقوفاً.

طبق هذه التقنية للتأثير السريع للتابعين السريعي التأثر،أولئك الذين استجابوا بشكل حسن للاختبار،أو نُوموا سابقاً تنويماً مغناطيسياً. ضع يديك على كتفيه، انظر في عينيه،وبينما تأرجح كتفيه برقة من جانب إلى آخر، قل شيئاً كهذا:

«انظر في عينيَّ واسترخي ... إنك تذهب في نوم عميق ... نوم عميق ... عيناك تُغلقان الآن .. أنت تذهب في نوم عميق .. نوم عميق ... عيناك تُغلقان الآن .. نائم بعمق .. نائم بشكل أعمق .. أعمق، بينما أقودك في هذا الكرسي ستنام بشكل أعمق ... كل شيء سيجعلك تتعمق،والآن أنت تجلس

جلسة مريحة. أنصت إلى صوتي وستشعر بنفسك تنطلق وتذهب في نوم أعمق بكثير». يمكن لهذا أن يشكّل عرضاً مسرحياً أمام مجموعة من الناس عندما تحسن اختيار التابع المناسب إذا بدا أن تقنية معينة لاتعمل، انتقل إلى طريقة أخرى. استمر بهدوء في تعميق الإغفاءة. وعندما يتم إغماض العين، احتفظ برباطة جأشك وثبات صوتك.

* تخشّب الذراع:

اعرض ذلك مع تابع يستجيب للإيحاء بالطريقة المشروحة سابقاً. ثم وبلهجة ثقة تامة، ارفع ذراعه بشكل مستقيم إلى الخارج وقل:

«بينما أرفع ذراعك، ستصبح صلبة وقاسية .. متصلبة وقاسية كقضيب من الفولاذ قاسية لاتستطيعَ خفضها، مهما حاولت بنشاط لتفعل ذلك»حاول .. حاول ... أنت تحاول .. بنشاط،لاتستطيع توقف عن المحاولة .. والآن نم بعمق .. نائم بعمق .. تستطيع الآن خفض ذراعك، وأنت تفعل ذلك، تذهب في نوم عميق .. أعمق بكثير .. صوتي يأخذك في نوم أعمق .. تتعمق أكثر الآن .. خذ نفساً عميقاً وتعمق ... اشهق .. ذلك جيد .. ازفر الآن وتعمق أكثر».

أكمل التأثير بالطرق العادية. أي من اختبارات الحساسية وقابلية التأثر يمكن تحويلها إلى تقنيات تأثير. وهذا يستفيد من عنصر المفاجأة. الطرق السريعة ممتازة لأغراض العرض. وهي تساعد على زيادة قابلية التأثر لدى التابعين المنتظرين الذين يراقبون العرض.

* تحويل اختبار إلى تنويم مغناطيسي:

بعد اختبار قبض اليد الموصوف سابقاً، قل:

«الآن يداك ملتصقتان بقوة .. بقوة معاً .. لاتستطيع جذبهما بعيداً ... حاول، ولكن لاتستطيع توقف عن المحاولة .. اذهب في نوم عميق .. عميق، نوم عميق. تعمق أكثر وأكثر. والآن، عندما أحاول أن أسحب يديك بعيداً عن بعضهما، ستنفصلان وتبتعدان عن بعضهما بسهولة. وعندما تنفصلان أريدك أن

تذهب في نوم أعمق. وكلما كان نومك أعمق، كانت التحسينات التي ستظهر أفضل».

بعض الناس لديهم قابلية شديدة للتنويم المغناطيسي،ويمكنك تحقيق تنويم مغناطيسي فوري. وستساعدك التجربة على تمييز التابع السهل كهذا، إن المتشوقين للاستجابة لأوامر مثل: «يداك ملتصقتان معاً . .» دون تحليلها،يمكن التأثير عليهم بسرعة،وسيكون استخدام طرق مطوّلة مجرد إضاعة لوقتك. من الممكن تحويل اختبار إلى إغفاءة في عدة دقائق،وذلك مع حوالي ٢٠٪ من مرضاك. وسيكون باستطاعتك تمييز التابعين كهؤلاء،ليس بالاستجابات القوية للاختبار فقط، ولكن قد يبدو مبهوراً قليلاً، مع ملامح وجهية مضطربة،قد يتكلم التابع أيضاً بصوت مكتوم،ويبدو غير مستقر على قدميه بشكل ما. إذا كان الأمر كذلك، كل ماهو ضروري للتأثير عليه هو:

١ ـ التحديق في التابع.

٢ ـ الإشارة إلى عينيه.

٣ ـ أمره: «نم!».

وهذا يفيد جداً بشكل خاص عند وجود قابلية خاصة لتلقي المساعدة، كالمريض المهيأ للجراحة.

* طريقة إدارة الرأس

قل أولاً: «أغمض عينيك وأنا أعد حتى ثلاثة وأفرقع أصابعي». بعد فرقعة أصابعك، ضع إحدى يديك على جبهته، واليد والأخرى عند مؤخرة رأسه،أدر رأسه ببطء وأنت تقول: «نائم الآن بعمق، ذراعاك ثقيلتان، رجلاك ثقيلتان، نوم عميق ومريح بسرعة». ثم دحرج الرأس في الاتجاه المعاكس وقل: «بينما أدير رأسك في الجهة الثانية أريدك أن تضاعف العمق، تضاعف العمق . . لكي تجلب لنفسك فائدة مضاعفة». اسحب يديك،بينما يسقط رأسه إلى الأمام على صدره، استمر في تكديس الايحاءات لكي يتعمق أكثر وأكثر،تذكّر دائماً أن التابع المستجيب متشوق للحصول على المساعدة بسرعة.

ومجرد كونك شخصية ذات سلطة يسرِّع من التأثير،ولكن إذا استعملت طرقاً كهذه بينما كان الشخص يقاوم فلن ينتج عنها إلا الفشل. وعندما يفشل التابع أن ينام تنوياً مغناطيسياً مرة، يصبح تنويمه أصعب. إذاً جميع التقنيات لإعطاء «تأثير فوري أوسريع» يجب أن تُطبَّق بعقل، آخذين في الاعتبار جميع العوامل،إن قابلية تأثر التابع الظاهرية بالإيحاءات، مظهر الموحي وكون الشخص قد نوِّم مغناطيسياً في ماسبق، جميعها عوامل قد تؤثر على النجاح.

* التحديق المباشر:

«بينما تحدق في عيني، ستشعر بالنعاس، ستغمض عينيك،أغمض عينيك الآن واذهب في نوم عميق .. مرور اليد يمكن أن يتم حول العينين، يمكن أن تلمس الأصابع الأجفان. يمكنك أيضاً أن تُقعِّر يديك فوق عيني التابع لتوحي له بتعمق الإغفاءة،تذكر أن تُبقي نظرتك مركزة.

* ضغط الأصابع على مراكز العصب:

حدق مباشرة في عيني التابع وأنت تضع إبهام إحدى يديك على جبهته وإبهام اليد الأخرى على مؤخرة رأسه اضغط وقل: «بينما أضغط هاتين المنطقتين ستشعر بنفسك تسقط في نوم عميق عميق .. عيناك تغمضان الآن .. نائم بعمق».

يمكن أن تحرك الرأس إلى الأمام أو إلى الأسفل وتغطي العينين.

* قرص التنويم المغناطيسي الحلزوني:

عند استعمال قرص تنويم كنقطة تثبت، أعط الإيحاءات التالية لإغلاق العينين: «أبق عينيك مثبتين على مركز الدولاب .. وبينما أنت تراقبه .. لاحظ الاهتزازات .. الدوائر البيضاء تصبح أكثر بروزاً. يبدو أن الدوائر تتلاشى على البعد وأنت بدأت تشعر كأنك على وشك الغرق في الدائرة .. تنفسك عميق منتظم .. بدأت تشعر بالنعاس .. أنت نعسان جداً .. ستنام حالاً نوماً عميقاً

جداً . . وأنت تعـد عدداً تنـازلياً، قل: «بينما أعد بالعكس من ٥ ـ ١ ستُغمض عينيك، وتذهب في نوم مغناطيسي عميق ٥ ـ ٤ ـ ٣ ـ ٢ ـ ١ . . نائم بعمق».
يمكن أن تعد أطول عداً أطول إذا بدا الشخص متوتراً.

*** تخشّب الذراع:**

تقـدم من التـابع بثقة وأنت ترفع ذراعه إلى الأعلى وتمده مستقيماً إلى خارج كتفه، وتقول:
ذراعـك قاسي، ومتصلب . . متصلب كقضيب من الفولاذ لاتستطيع ثنيه . . حاول، ولـكن لن تستـطيع . . بينـما أنت تحاول، ستغمض عينيك . . . تغمض وتنـام نومـاً عميقاً. والآن سيسترخي ذراعك،وعندما يسقط إلى الأسفل، ستذهب في نوم أكثر عميقاً».

*** اللمس، الرؤية، الصوت:**

أعط التابع شيئاً يمسكه، قد يكون عملة نقدية، كرة زجاجية أو قلماً. قل له: «عندما تحمل هذا الشيء ستُغلق يدك عليه بإحكام . . وإحساسك بالشيء في يدك يجعلك تشعـر بالنعاس الشديد، وبينما تنظر إليه وتنصت إلى صوتي، تصبح أكثـر نعاساً . . عيناك تغمضان الآن وتنام بعمق . . يدك مغلقة على الشيء . . لاتستـطيع . . فتـح يدك . . حاول . . ولكن لن تستـطيع توقف عن المحـاولـة واذهب في نوم عميق».

*** مهدىء:**

امسك زجاجة ماء ذات بخاخ. وجه نظر التابع باتجاه نقطة التثبيت،وعندما تبـدأ ببـخ السـائل غير الضار على مؤخرة عنقه، قل: «بينما أبخ هذا السائل على عنقك سيجعلك تسترخي وتذهب في نوم عميق . . عيناك مغلقتان الآن . . نائم نومـاً أكثـر عمقـاً . . » يمكن استخـدام بخ السـائـل كتقنية تعميق ولإزالة الألم الجسدي الناتج عن سبب نفسي.

* تقنيات التعميق :

هنالك طرق عديدة لتعميق التنويم المغناطيسي وذلك بعد أن يسترخي التابع ويتعاون مع المنوِّم. التقنية الأكثر فاعلية تخلق تغييراً داخلياً في حالة عقل التابع، وذلك عبر تنبيه الوعي. ويُشار إليها بـ «التعمق عبر الإدراك» والتقنيات الأساسية للتعمق هي:

١ ـ الإدراك عبر الوعي.

٢ ـ تكديس الإيحاءات.

٣ ـ إعادة التأثير بنفس الإغفاءة.

٤ ـ التنويم المغناطيسي الباطني يوحي باتصال العقل والجسد.

٥ ـ تصور خيالات استخدام سبورة، مرآة.

٦ ـ ردود فعل حسية حركية. رفع اليد، تخشب متصلب.

٧ ـ ضغط، تمرير، وضرب.

٨ ـ تقنيات الأرجحة، النفق، الكنو (الزورق الصغير).

٩ ـ تقنيات الصدمة أو الاضطراب.

١٠ ـ جرعات مثل أميتال الصوديوم، بينوثال الصوديوم وتريلين.

* التعميق عبر الإدراك والتراكم الهرمي للتنويم المغناطيسي:

يجب فهم تعميق التنويم المغناطيسي من وجهة نظر مختلفة جداً عن التغلب على المقاومة. والحقيقة أنه في التغلب على المقاومة تُستخدم معظم تقنيات التعميق، ولكن الحالة النفسية المشمولة تختلف بشكل أساسي خلال الإجراء الروتيني للتكييف التنويمي، يتبع التابع العادي الذي يريد أن يُنوَّم إيحاءات المنوم،وعندما يقال له:

«كل شيء يأخذك أعمق .. اذهب .. أعمق».

يتقبل فكرة أن الأشياء التي يقولها المنوِّم صحيحة. أما التابع المقاوم وغير المستجيب للمعالجة، سيحلل كل شيء،يتجادل مع نفسه، ويسأل لماذا لايعمل

النظام في حالتـه، وهـو حتى لايدرك أنـه يفعـل ذلـك. وعندما يفشل التابع في الاستجابـة لتقنيات التعمق العـادية، يصبـح عنـدئذ تابعاً عنيداً مقاوماً، ويجب تعـديل التقنية طبقـاً لحالة الشخص بعد تقنية التأثير الأولي، يُثّبت التابع ويحدث إغماض العينين حالاً. ابدأ مراكمة التنويم المغناطيسي بشكل هرمي بالطريقة التالية:

نائم بعمق . . بعمق. . اذهب أعمق . . الآن عد عداً تنازلياً من ١٠٠ ـ ٠ ومع كل رقم تعمق أكثر،إذا أخطأت في العد، التقط الرقم الذي تظن أنك وصلت عنـده، فذلك لايهم،فقط استمر في العد والتعمق أكثر. عندما تصل إلى ٠ ارفع أصبع الإشارة ليدك اليمنى وأشر بأنك وصلت إلى ٠ وتعمقت بنفسك أكثر، عندما يرتفـع الاصبـع، تقـدم وقـل: جيد، أريدك الآن أن تتصـور نفسـك تتجول في الحديقة العامة في يوم صيف لطيف، وبينما أنت تمشي شاعراً بالطمأنينة ومسترخياً ترى شجـرتـين ضخمتـين وأرجـوحـة تتـأرجح بينهما،اذهب إلى الأرجوحة، واترك جسدك يغرق فيها، مسترخياً أكثر وأكثر . . . الشمس تشع اشعاعاً دافئاً وجميلاً، الأرجـوحـة تتـأرجح إلى الأمام والخلف، آخذة بك إلى نوم أعمق وأعمق. وبينما تستلقي مسـترخياً، وتتعمق أكثـر وأكثر في النوم، تتخيل أمامك سبورة . . تأخذ قطعـة طبشـور وترسم دائرة ضخمة على السبورة وتتبعها مثل الساعة ثلاث مرات بشكـل دائـري، وهـذا يأخـذك أعمق وأعمق، والآن في الاتجـاه الآخـر، دائرياً ودائـرياً، وهـذا يأخـذك أعمق بل أعمق. تمحـو الآن الـدائـرة وتبدأ بكتابة ومحو الأبجدية من A إلى Z وكل حرف تكتبه وتمحوه يأخذك أعمق وأعمق. اكتب الآن A تخيله بشكل حي في عين عقلك،وعندما تمحو حرف A تعمّق أكثر. اكتب الآن B وامحوه . . استمر في الكتابة والمحي، الكتابة والمحي،وكل حرف يأخذك أعمق. إذا فقـدت مكانك التقطه حيث ظننت أنك وصلت، فذلك لايهم،استمر في الكتابة والمسح والتعمق مع كل حرف. ارفع أصبع الإشارة من يدك اليمنى عندما تصل إلى الحرف Z جيد . . والآن بينما أعد عداً تنازلياً من ٥ ـ ٠، ستذهب أعمق . . كل شيء أقـوله يأخذك أعمق . . ٥ ـ ٤ ـ ٣ ـ ٢ ـ ١ ـ ٠ نائم بعمق أكثر وأكثر لكي تجلب لنفسك خيراً أكثر.

* الضغط واللمس والتمرير:

استُعمـل تمرير اليدين فوق التابع دون لمسه حقاً على نطاق واسع في الأيام المـاضية ، ولكنـه أصبـح أسلوبـاً قديماً بظهور أساليب التنويم المغناطيسي العلمية الحديثة مثل التغذية الإرجاعية. ولكن إذا اعتقد التابع أن التمرير أو أشياء أخرى ستعمِّق حالتـه التنـويمة ، فإنه يميل للاستجابة للطريقة التي يقترحها المنوِّم،وتُنفَّذ التمريرات أسفل الذراعين ، الصدر والكتفين ، وعند إصدار الإيحاءات للذهاب في نوم عميق. عندما تغمض عيني التابع ، يجب أن تنفذ التمريرات بين عيني التابع ومنبع الضوء في الغرفة. تُستخدم التمريرات السفلية عادة عند وضع التابع تحت تأثير التنويم المغناطيسي،وتنفذ التمريرات المتجهة إلى الأعلى عند إيقافه،ويستخدم العـد التنـازلي أثناء أداء التمريرات المتجهة إلى الأسفل لتقوية التأثير. ويستخدم العد التراكمي أثناء إيقاظ التابع.

يُطبَّق الضغط على كتفي التـابـع مترافقـة مع إيحاءات للتعاون في إحداث التنويم المغناطيسي وللتعمق في الأوامر.

يضع المنفذ يديه على كلا الكتفين ، أو على كتف واحدة فقط ، ثم يضغط إلى الأسفل برقة ، بينما يهمس في أذن التابع : «نائم بعمق» كرر عدة مرات للتقوية،تُنفذ التمريرات فوق الجبهة باستعمال الاصبعين الأولين اللذين يتحركان على جسر أنف التـابـع خارج صدغه،ويُمارس ضغط خفيف ، ثم تطلق أصبعيك،كرر عدة مرات ولهذه العملية تأثير استرخاء ملطِّف على التابع،وتوصف لمرضى العيون أو الصداع . ومن المهم جداً أن تدع التابع يعرف مسبقاً عندما تريد إجراء لمس جسدي ، مهما كان بسيطاً. قل: «بعـد لحظة ، سأقـوم بتمـريرات فوق جبهتـك،وهذا سيأخذك أعمق» أو «سـأضغط أظـافر أصابعك،وعندما تشعر بلمستي ، سيكون هذا إشارة للذهاب أعمق،ولن تقضم أظافرك مرة أخرى».

ضغط أظافر الأصابع يُستخدم أيضاً لتقوية أي نوع من الإيحاءات،إذ أن له هدف مزدوج ، التعميق وغرس الإيحاءات.

* الإرباك وتقنية الصدمة:

استفد من عنصر المفاجأة بإعطاء إيحاءات تُربك التابع. مثال على ذلك هو جعـل التابع يركز على طريقة الاصبع ثم تحويله إلى تأثير «بينما أضع أصبعي بين عينيك، أدر عينيك إلى الأعـلى، وأغمض جفنيك واسترخي. بينما عيناك في هذا الـوضـع، عينـاك مثبتتان بإحكام، حاول فتحهما، ولكن لاتستطيع» يضع المنفذ إحدى يديه عبر جبهة التابع، واليد الأخرى عند مؤخرة عنقه. يدير الرأس وهو يقول:

«ذراعاك ثقيلتان، رجلاك ثقيلتان، وأنت تنام بعمق . . نوم أعمق وأعمق، ابدأ بالعد التنازلي من ٢٠ ـ ٠ وكل عد يأخذك أعمق وأعمق».

* التعميق بالعد:

اجعل التابع يعد لنفسه بشكل صامت عداً تنازلياً من ٢٠ ـ ٠ بينما تعد أنت بصوت عال من ٠ ـ ٢٠ اجعله يركز أولاً على جزء واحد من جسده، ثم آخر، يد يمنى، كتف أيسر، يد يسرى، قمـة رأسـه، ثم أن يأخـذ نفساً عميقاً، يمسك تنفسه بينما يعد عداً تنازلياً من ٥ ـ ٠ وتعدأنت بصوت عال من ٠ ـ ٥ أيقظه بسرعة دون إنذار، ثم ضعه تحت التنويم مباشرة مرة أخرى.

إعـادة التأثير خلال الجلسة نفسها يقضي على مقاومة التابع بالمفاجأة، ويؤكد عادة على تلاشي مخاوفه الداخلية من التنويم المغناطيسي.

كرر عدة مرات أنـه في كل مرة ينجـرف في حالـة التنـويم المغناطيسي فإنه سيتعمق أكثر من السابق. عندما توقظه بين التأثيرين قل: «نائم بعمق ـ مرة أخرى أعمق من قبل» أعد التوجيه بلطف، تاركاً له وقتاً كافياً فقط لفتح عينيه والتحرك حركات صغيرة فقط، لاتجعله ينهض بشكل كامل.

أكد بصوت آخر ذي سلطة أنه «يجب أن يتعمق أكثر من قبل» وأنت تكرر تقنيات العد.

هنالك تنويع ممتع في طرق العد التقليدية وهو:

سأبدأ العد بطريقة مختلفة، بينما أعد عداً تنازلياً ستتعمق أكثر في النوم، وعندما أعد عداً تراكمياً، ستستيقظ قليلاً مع كل عد.

«تعمق الآن بينما أعد من ١٠ ـ ٠ ـ . . . . ١٠ أعمق . . ٩ أعمق . . . ٨ أعمق . . .» وعندما تصل إلى ٠ اعكس العد بهذه الطريقة:

ستستيقظ الآن قليلاً فقط . . . ١ ـ ٢ ـ ٣ ـ أعمق الآن مرة أخرى . . أكثر عمقاً مما سبق ١٠ ـ أعمق . . ٩ أعمق . . . ٨ أعمق . . كرر هذا الروتين عدة مرات، واعكس الاشارات بعد ذلك، «عندما أعد إلى الأمام ستتعمق»وعندما أعد عداً تنازلياً ستستيقظ».

لأنك تعكس الاشارات، يرتبك التابع ويجد نفسه يركز أكثر مما يفعل في العادة. هذا الانتقال يجعله يشعر بالتناقض أيضاً وهو في حالة الوعي بين الذهاب في نوم عميق وبين اليقظة. وهذا يعطي إدراكاً أعظم للدور الذي يلعبه في معالجته لنفسه.

يمكن تنويع تقنيات العد بطرق عديدة،يمكن أن تجعل التابع يشارك بأن تتركه يعد لنفسه عندما تعد أنت علناً.

اطلب منه أن يعد خمسة خمسة أو اثنين اثنين كبديل للعد البسيط. يمكن أن يكون طول العد التنازلي من ١٠ إلى ٠ أو من ٥ ـ ٠ وهذا يتوقف على طول جلسة التنويم المغناطيسي وحاجة الفرد الخاصة.

الجمع بين العد والتنفس للتعميق هو عملية مؤثرة جداً أيضاً. قل: «عد عشرة أنفاس عميقة واذهب بنفسك في نوم أكثر عمقاً مع كل تنفس» يمكن أيضاً الجمع بين العد والتنفس، وإعطاء الإيحاءات، «بينما تعد عشرة أنفاس، قل لنفسك أشعر بنفسي راضياً بالحد الأدنى من الطعام وممتلئاً».

* إيحاءات ماقبل التنويم المغناطيسي:

يُشار إلى رد الفعل الجيد الذي يتم بعد انتهاء جلسة التنويم المغناطيسي بظاهرة مابعد التنويم. ويأتي المحرض للنشاط المتطور من الإيحاء الذي أملاه المعالج المغناطيسي على التابع.

إن أسلوب التعبير في إيحاءات ماقبل التنويم المغناطيسي يجب أن يُصاغ بعناية مع التابع قبل التأثير. وبهذه الطريقة يتعلم التابع تحمُّل مسؤولية تجاوبه، مع المعالجة يجب تجنب الإيحاءات الغريبة (الشادة) التي تتعارض مع التفكير العقلي. إليك مثال على ذلك.

اشتكى ألبرت، وعمره ٥٤ عاماً من العجز الجنسي الذي عانى منه مدة. ست سنين، سألته عن نوع الإيحاءات التي يجب أن يتلقاها عند تنويمه مغناطيسياً.

فأصر قائلاً: اطلبي مني أن أكون قادراً على الأداء بشكل خارق، كما كنت أفعل في التاسعة عشر من عمري. قدمت له الكلمات التي يستعملها الأشخاص الذين لديهم مشاكل مماثلة: «أداء جنسي صحي وطبيعي» فألح قائلاً: لا،إن ذلك سيكون بارداً جداً،أوحي إلى بأن أؤدي مثل السوبرمان. اجعليها قوة خارقة» اتبعت كلماته.

وفي الليلة التي وصلت فيه لحظة الحقيقة، ارتبك ألبرت المسكين. لم يصدِّق إيحاءاته الخاصة،لأن الفكرة بدت له حمقاء.

ولحسن الحظ، صاغ في الجلسة الثانية إيحاءات معقولة (في كل مرة أقوم فيها بعملية جنسية سأظهر تحسينات، أنا صحيح وطبيعي وسأؤدي حالاً بنشاطي وقوتي الكاملة» وخلال الزيارة التالية، بلغني حدوث تغيير حقيقي للأفضل.

بعد ثمان جلسات من المعالجة بالتنويم المغناطيسي، شعر ألبرت بأنه يستطيع الاستمرار بالتنويم المغناطيسي الذاتي مع جلسة تقوية لمناعته بين حين لآخر. إن تقبُّل الإيحاءات يشمل نظام إيحاء شخصي.

والإيحاءات الموجهة إلى اللاوعي يجب أن تكون واقعية ومفهومة تماماً،عند ذلك سيحل النشاط البعد التنويمي محل السلوك غير المرغوب. يجب أن تُهيأ الإيحاءات لتناسب حاجات ورغبات التابع الحقيقة بحيث تحرك دوافعه العاطفية.

ومع الدوافع المناسبة، فإن الإيحاء مابعد التنويمي قد يستمر أياماً،أو حتى سنوات،وفي بعض الأحيان يستمر طوال الحياة، مثل الإيحاء البعد تنويمي التالي: «لاتلمس سيجارة بقية حياتك».

أو «لن تستعيد كيلو غراماً واحداً مما فقدته»إن الإيحاء مابعد تنويمي في حالات كهذه تعاد تقويته خلال أزمنة التأمل أو اليقظة الحكيمة».

وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من صعوبة خاصة في التغلُّب على التوتر يُشجَّعون على إجراء جلسة أسبوعية للمعالجة بالتنويم المغناطيسي للحماية من تراكم التوتر. ويُقصد من الإيحاءات بعد تنويمية مساعدتهم على البقاء في حالة استرخاء: «مهما حدث في الأسرة أو العمل. ستبقى هادئاً وتفكر بحلول إيجابية».

يشعر الكثير من المختصين بأن عمق الإغفاءة في وقت تقديم الإيحاءات البعد تنويمية أمر هام ودقيق. ولكن ليس من الضروري أن يكون الأمر كذلك. فبينما يُعتبر عمق الإغفاءة عاملاً مساعداً في تحقيق استجابة لإيحاءات التنويم المغناطيسي، فإن بإمكان الإغفاءة الخفيفة أيضاً أن تحقق شيئاً إذا أُعيدت الإيحاءات البعد تنويمية عدة مرات. وتذكَّر دائماً أن التابع ذا الإغفاءة الخفيفة يصبح تابعاً بإغفاءة أعمق في المرة التالية،أعطه إذاً إيحاءً بعد تنويمي على الشكل التالي:

«عندما تذهب في نوم مغناطيسي في المرة التالية ستتعمق ضعف هذا العمق، لكي تحقق لنفسك خيرا مضاعفاً، ويكون الإيحاء البعد تنويمي أكثر فعالية عندما يُربط بالنشاط اليومي، خاصة عندما يكون النشاط نشاطاً طبيعياً كالتنفس،وفي كل مرة تأخذ فيها نفساً ستشعر بنفسك راضياً وستؤخر تناولك للطعام إلى الوقت المناسب. وكل نفس سيرضيك كأنك أكلت تماماً.

وبالنسبة للشخص الذي يحاول تطوير نفسه، جرِّب هذا الإيحاء: «في كل مرة تمر بمرآة، ستتذكر أن تقف مستقيماً، اجذب معدتك إلى الداخل وارفع رأسك بفخر».

ولمدمن الكحول قد يكون الإيحاء التالي مفيداً:

«في أي وقت ترى فيه شخصاً آخر يشرب الكحول ستتذكر أنك لاتستطيع تناول الكحول وأنك تفضل البقاء صاحياً، وستتناول بدلاً عنه شراباً غير كحولي».

إن تعديل السلوك البعد تنويمي يفيد كثيراً في بعض الأحيان، إذا استخدم

مع تقنيات النفور. مثلاً، التابع الذي يريد التوقف عن التدخين يُعطى الإيحاء التالي:

«إذا اشتريت علبة سجائر ستشعر بشعور انزعاج في معدتك. وإذا أشعلت سيجارة واحدة، ستحس بالغثيان، وإذا استنشقت الدخان، سيزداد الغثيان، وستتقيأ إذا لم تتركها».

قبل أن تستخدم تقنيات النفور عليك مناقشتها مع التابع،قد يقرر التعاون بدل انتظار رد فعل سيء.

بعض الناس يفرحون كثيراً بإيحاءات النفور. أتذكر امرأة كانت لديها حساسية شديدة للشوكولاته،فطلب مني أن أوحي لها بأن الشوكولاته سيكون لها مذاق البراز. كانت عنيدة وأذعنت لطلبها وكانت النتائج رائعة،لقد فقدت تشوّقها ورغبتها بالشوكولاته بعد جلسة واحدة فقط.

أعط مناقشة ذلك الوقت الكافي. اعرف التابع. فما يكون صحيحاً بالنسبة لفرد،ربما يكون مزعجاً لفرد آخر. هنالك تطبيق آخر للإيحاء بعد تنويمي،وهو نقل السيطرة إلى التابع. ويتم ذلك في نهاية كل جلسة تقريباً، قبل الاستيقاظ وفي نهاية المعالجة. وهدف نقل السيطرة هو تمكين التابع من تحريك الإبداع في داخله،في حالة الأرق يمكن أن تقول: «في كل ليلة عندما تذهب إلى الفراش،قل لنفسك: نم خلال الليل واستيقظ مرتاحاً في الصباح». إعطاء نفسك إيحاءات،سيفيد بنفس قوة الإيحاءات التي أعطيها أنا لك».

* إيقاظ التابع المنوِّم:

لم يحدث أن فشل أحد في الاستيقاظ من التنويم المغناطيسي،حتى عندما يكون المنوِّم قد قام بعمله دون خبرة. ومشكلة المبتدىء هي في تسبيب النوم المغناطيسي والإيقاظ هو الجزء الأسهل إذا سقط المنوِّم ميتاً، وهو أمر مستبعد الحدوث بشكل كبير، أو غادر الغرفة دون توجيه التابع إلى وقت الاستيقاظ، فإن التابع سيستيقظ لوحده ببساطة. وسيتم ذلك بشكل طبيعي، وبإرادته الحرة دون إيحاء للقيام بذلك.

بعض التابعين يستيقظون في اللحظة التي يتوقف فيها المنوِّم عن الكلام.

وهؤلاء هم التـابعـون ذوو الإغفـاءات الخفيفـة،هنالك أيضاً تابعون يمشون أثناء نومهم، وهؤلاء يأخذون غفوة قصيرة إذا تركتهم،وتستمر غفوتهم من خمس دقائق إلى نصف ساعة. ويتوقف ذلك على درجة العمق التي انجرفوا إليها،وعلى مدى تعبهم لدى وصولهم. أخبر التابع عن الوقت التقريبي لاستيقاظه،قل له:

«بعـد قليل سيحـين وقت نهوضـك،ستشعـر كأنك نمت عدة ساعات من الليل. مرتاحاً ومنتعشاً،ولكن هذه الجلسة ستؤثر على نومك الليلة. إذ ستنام بشكل جيد خاصـة، معـظم المنـوِّمين يستعملون العد لإيقاظ التابع. ومن الحكمة قرن ا يقاظ بإيحاءات إيجابية عن الحالة الجيدة للجسم.

عندما تسمع الرقم ١٠ (أو خمسة أو ثلاثة) ستنهض وأنت تشعر بأنك أفضل من قبل».

واحد: تهيأ للنهوض. تشعر بأنك حسن.

اثنان: عقلك صاف وحاد وذاكرتك تامة.

ثلاثة: تنتظر مساءً جميلاً (يوماً، أسبوعاً).

أربعة: مرح واثق وذو نظرة إيجابية.

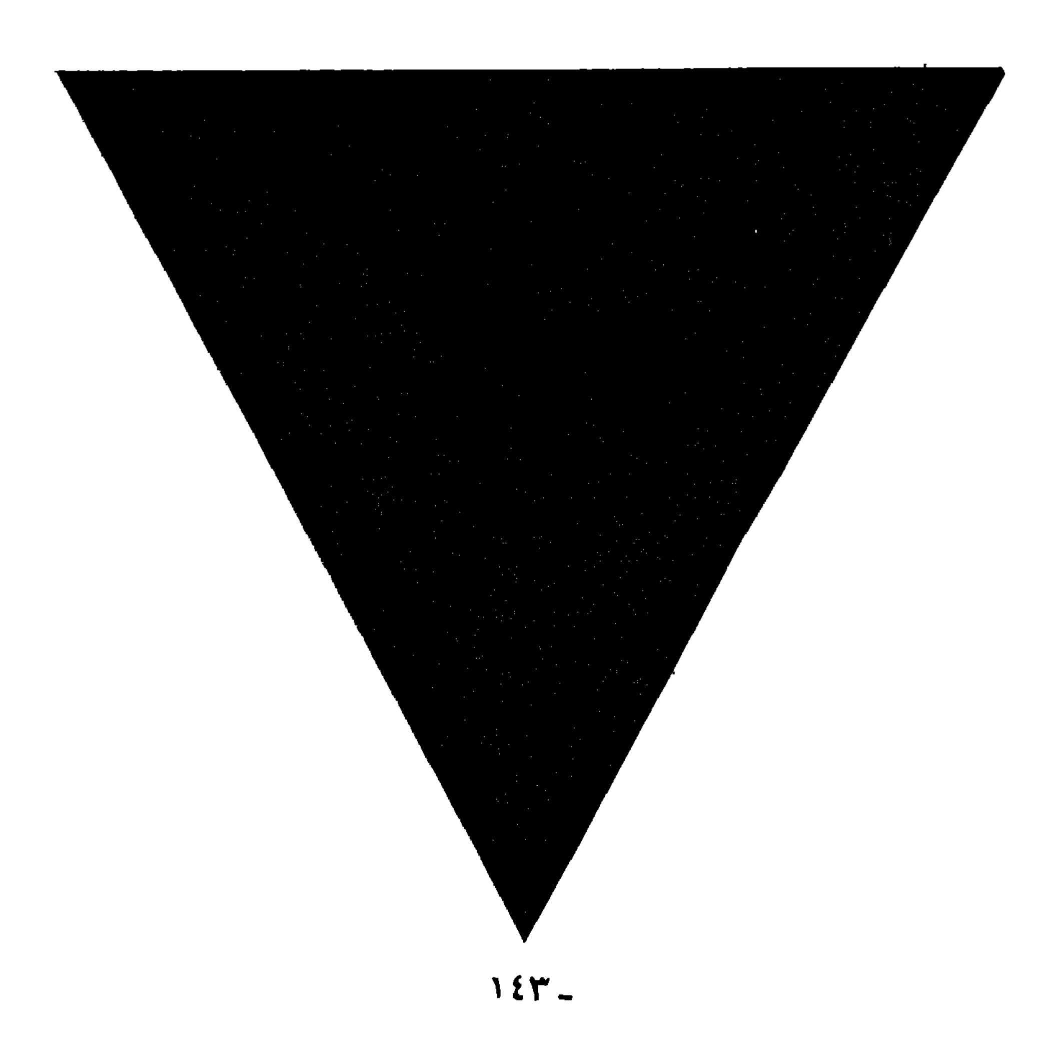
خمسة: تتبع جميع إيحاءاتك.

ستة: أعطه الإيحاء ذي الأفضلية كمرحلة بعد تنويمية.

سبعة: كرر . . ثمانية . . كرر . . تسعة . . كرر.

عشرة: مستيقظ تماماً الآن، تشعر بأنك في حالة جيدة إذا أبطأت العينان في الاستيقـاظ،قد تفـرقـع أصـابعـك جداً أو تصفق بيديك للتأكيد، ولكن هذا غير ضروري عادة. إذا كنت تقـوم بعرض،قد تضيف إثارة أكثر إذا صفقت بيديك. وهذه أيضاً طريقة لجذب انتباه المشاهد الذي يكون قد أحس بالنعاس.

هنـالـك بعض التـابعين الرافضين لترك شعور الإغفاءة النشيطة والخفيفة. وعندما ينجرف تابع عادة في نوم ديلتا العميق، قد يفعل ذلك لتجنب قبول إيحاء بعـد تنـويمي،في حالات نادرة كهذه اضرب أصابعه وأنت تعطيه إيحاءات اليقظة وارفع مستوى صوتك،وعندما تتكلم بصوت أسرع وأعلى، وأنت تعيد تنبيه الأمواج الدماغية إلى إيقاع بيتا.



قد يبدو شخص ما في بعض الأحيان راغباً في التعاون،ولكنه يقاوم العلاج دون شعور منه . ويعود ذلك إلى سببين عادة : قد ينشأ أولاً بعض الخوف من سوء فهم وإدراك لطبيعة التنويم المغناطيسي،فيؤدي ذلك إلى مستوى عال من التوتر العصبي . ابدأ بالتغلب على العقبات للوصول إلى الاسترخاء .

هل يُعد ضوء الغرف لطيفاً بشكل كافٍ ؟ هل درجة الحرارة مريحة ؟ هل هنالك كرسي أو مقعد مناسب للاستلقاء ؟ هل هنالك حاجة للدخول إلى الحمام ؟ هل هنالك أي ضجيج مزعج كرنين الهواتف ؟

والأهم من كل ذلك ـ هل لدى التابع خوف لا شعوري يجب التخلص منه .

من جهة أخرى قد يوجد خوف مستتر من فقدان السيطرة وكشف أسرار مخبأة،وقد يظهر هذا بشكل المحاولة بصعوبة بدلاً من الاسترخاء وترك شعور التنويم المغناطيسي يحدث . ويرتكب هذا الخطأ الشخصي المتوتر والقلق جداً،ويجب على المنوِّم أن يجد الطريقة المناسبة للتغلب على أي تدخل .

خلال المقابلة الأولية ، اسأل تابعك ماهي تجربته مع التنويم المغناطيسي . إن معظم الناس قد رأوا عادة عروض تنويم مغناطيسي مسرحية مع توابع مستجيبين للإيحاءات،وكان هؤلاء يؤمرون بأداء أعمال محيِّرة . قد يتوقعون سحراً ، أو يعتقدون بالعكس أنهم توابع سيئين لأنهم لم يستطيعوا التأثر ذات مرة بتعويذة منوِّم مغناطيسي استعراضي .

قد يقول تابع : « إن إرادتي أقوى بكثير من أن أتأثر بالتنويم المغناطيسي » بينما يتوقع آخرون ، شاهدوا تنويماً مغناطيسياً استعراضياً ، أن تؤدي جلسة واحدة إلى إصلاح مشاكل حياتية . إن توقُّع النتائج ، سواء كانت سلبية أو إيجابية ، له تأثير كبير ، ليس بالتأثير الأولي فقط ، ولكن على النتائج المستقبلية من معالجة مستمرة إلى إصلاح عادة .

نظرة إلى تقنيات جديدة . .

يكـون تغيير المشهـد للتـابـع الصعب مسـاعداً دائماً . مثل أخذه إلى غرفة أخرى ، إلى كرسي أو مقعد آخر ، أو تخفيض الأنوار . إذا لم تكن النتائج السابقة مرضية اجعـل الجلسـة التـالية مختلفـة تماماً عن الجلسة الأولى،إذا لم تستعمل أي تأثيرات سابقاً ، مثل الأضواء المتقطعة أو أسطوانة التنويم ، افعل مايلي الآن :

اجمعهـا مع تقنيات إيقـاظ الجسـد المختلفـة لمراكمة التنويم المغناطيسي إلى مستوى أعمق .

يميل معظم التوابع إلى التعب والملل عندما يحدقون في نقطة تثبيت خارجية كضوء اسطوانة التنويم التي تساعد على إسراع التأثير .

المنوم المغناطيسي المساعد . .

تجري أحـداث الاختبـار والتأثير بالشكل العادي في مرحلة معينة ، ينادي المنوِّم المغناطيسي المنوِّم المساعد لينوِّع التقدم الذي تم ، وفي بعض الأحيان لا يتم أي تقدم،ولكن عندما تشير مناقشة كهذه إلى وجود تقدم فهي بالتأكيد ترسِّخ إيحاءً بالتعاون .

يقـول المنـوِّم الأول : « إنـه يتعمق أكثـر ، ويتباطأ تنفسه بشكل ملحوظ ، ويسترخي بشكل رائع ، أليس كذلك ؟» .

المنـوِّم الثـاني يؤكـد ذلك بلهجة موجبة ، ويعبر عن دهشة من تقدم التابع السريع ، ويثني على قدرته على الاستجابة،والغرض من ذلك جعل التابع يفكر مع المنـوِّم ولا شيء غيره . عنـدمـا يفكـر بـ« نوم عميق » لإبعـاد الأفكـار الأخرى ، فسيشعر حقاً كأنه ينجرف في نوم عميق .

تقنيات عقاقير الإرضاء . .

يُعـطى دواء الإرضاء أحياناً للمريض من قبل منوِّم مغناطيسي طبي بشكل أقـراص غير ضارة ليس لها قيمـة شفائية إلا في ذهن المريض . وتُعطى علاجات كهـذه مع إيحـاء بأنها ستجعل التابع يغرق في إغفاءة عميقة . كما يجري الضغط

بالأصابع على المراكز العصبية وتستعمل التمريرات بنفس الطريقة أيضاً .

وهي تؤثر وتكون فعّالة لأن التابع يتوقع منها أن تفعل ذلك .

وتمكن تقوية معظم المجالات التنويمية بالإيحاءات « حالما أقوم بتمريرات فوق صدغيك ، ستشعر بنفسك تتعمق أكثر»إن الضغط على هذه المناطق يجعلك تذهب أعمق في الإغفاءة .

إن الصدغين ومؤخرة العنق هي نقاط ضغط خاصة . يمكن رش سائل على مؤخرة العنق فتعطي شعوراً بالبرودة ، وترش في نفس الوقت الذي تعطى فيه الإيحاءات للتابع بأن يتعمق أكثر فأكثر .

الضغط على الشريان السباتي . .

يُبالغ عادة في تقدير هذه الطريقة للتأثير التنويمي المباشر ، وإساءة فهم هذه الطريقة أمر خطير . إن ضغط الشرايين يمكن أن يسبب إيذاءً خطيراً ، بل قد يسبب الموت ، ومع ذلك ، يستعمل بعض المنومين المغناطيسيين هذه الطريقة . إن الضغط على الفجوات في الشريان السباني يسبب انهياراً مباشراً ، وفي بعض الأحيان قد يناور التابع ليصل إلى النوم المغناطيسي ويستجيب للإيحاءات،ولكنه لم يثبت حتى الآن أن هذه الحالة هي حالة نوم مغناطيسي . وتتراوح هذه الحالة بين حالة من نصف الوعي ، وهي بسيطة ومختصرة وتشمل وهماً مرضياً للأنا من جانب المنوِّم،ويجب منعها بقوة القانون .

التنويم المغناطيسي الجماعي . .

إن الجو الجماعي يمكن أن يشكِّل طريقة نموذجية لطمأنة التابع الخائف وتساعد رؤية الذين حصلوا على فوائد من التنويم المغناطسي الشخص الجديد القادم .

بدأ الجلسة بسؤال الأعضاء المجربين عن أخبار التقدم،إن إعادة حساب النتائج الإيجابية سيثير اهتمام المبتدىء ويثير رغبته في الاندماج في مسار المعالجة .

اختر تابعاً جيداً واعرض ظاهرة تنويمية مثل رفع اليد ، أو تصلب اليد

التخشبي ، بعد أن تستعرض مع أحد التابعين ، ضع المجموعة كلها في حالة تنويم مغناطيسي مستعملاً تقنيات اعتيادية مألوفة . إن تحضيراً بطيئاً بهذه الطريقة يفيد كثيراً ويهيئه لجلسات خاصة .

تقنيات الإرباك . .

إن التوابع المتمردين يستجيبون عادة للأساليب غير العادية التي تمسك بهم دون وعي . عندما تريد الحصول على استجابات مختلفة كإغماض العين ، رفع وخفض الذراعين ، قبض اليدين ، رفع اليد . . ثم تعطي إيحاءات لأعمال معاكسة مصادفة ، كأنها خطأ . « اليد اليسرى خفيفة ، اليد اليمنى ثقيلة » إلى العكس مثال « رفع اليد » .

يدك اليسرى ثقيلة ، ثقيلة كالرصاص ، بينما يدك اليمنى خفيفة وتعوم باتجاه الأعلى . . . يدك اليسرى خفيفة ، تعوم للأعلى بسرعة . . . يدك اليمنى ثقيلة . . . كلتا يداك ملتصقتان . لا تستطيع رفعهما . . إنهما تعومان معاً الآن . .

خذ نفساً عميقاً الآن . يدك اليسرى ثقيلة ، ثقيلة كالرصاص . . . يدك اليمنى خفيفة ، تصبح أخف وأخف . . خذ نفساً عميقاً آخر،اشهق ، ازفر ونم بعمق أكثر بعد وقت ، استرجع الرفع حتى تصبح الاستجابة كافية . بعد وقت سيصبح التابع عندئذٍ سعيداً بالعودة إلى نموذج ملائم من الإيحاء .

إن الإيقاظ السريع وإعادة التأثير بحد ذاتها فعَّالة جداً لتعميق الإغفاءة . وتستطيع بالإضافة إلى طريقة إعادة التأثير أن تجمع عدة تقنيات إرباك،وعندما تحقق عدم الترابط من خلال مراجعة الإيحاءات أوحي للتابع الثقيل الإيقاعي في سرعة الأرجحة،وبينما أنت تتأرجح تنفس ببطء وعمق ، بينما يتأرجح بالاتجاه المعاكس ازفر وتعمق أكثر .

إن إعطاء أوامر كثيرة بتتابع سريع مربك بشكل خاص لأي شخص منطقي . هذا الأسلوب لا يعطيه فرصته للمحاكمة العقلية . ويأخذ منه السيطرة ، فيغرق في التغير السريع من أمر إلى آخر .

إن التأثير السريع والإيقاظ ، بالإضافة إلى الأوامر بالتركيز على التنفس

والأرجحة ، يصبح أكثر من أن يُفكر بها ، عندما يسمع الأمر الأخير « أغمض عينيك الآن وادهب في نوم عميق » يرحب بهذا الإيحاء ليريحه من التركيز على إيحاءات متبدلة،ويسقط في إغفاءة دون مقاومة أخرى .

قبل إخراج تابع كهذا من التنويم المغناطيسي ، أصدر تعليماتك كما يلي : « في المرة التالية عندما تحتاج إلى تنويم مغناطيسي ، سيكون ذلك أسهل بكثير .

والآن بعد أن اكتشفت كيف يمكن أن يكون التنويم رائعاً ستتشوق للتجربة . لقد ذهبت كل المقاومة الآن .

أنت تدرك الآن أنه كان لديك دائماً سيطرة داخلية وتستطيع أن تستيقظ حسب رغبتك إذا أردت . لقد اخترت أن تنوَّم وذلك لمصلحتك الخاصة ، ولذلك ستتعاون في المرة القادمة أكثر وأكثر » .

في الجلسة التالية ، ابدأ بالقول : « في آخر مرة أديت بشكل جيد جداً ، ولكنك ستؤدي في هذه المرة بشكل أفضل . في كل مرة تُنوَّم فيها ، ستكون أسهل وأسهل وستجلب لنفسك خيراً أكثر وأكثر ».

وفي هذه المرة سيستجيب للتقنية العادية بسرعة أكبر . بعد إيحاء تأثير قل : « أريدك الآن أن تذهب عميقاً كما فعلت في المرة السابقة،بالتعاون مع هذه الطريقة ، عد عداً تنازلياً من ١٠ إلى ٠ وبينما تفعل ذلك . . اذهب بنفسك أعمق من ذي قبل .

وبذلك تكون قد أشركت التابع في مساعدتك على تنويمه .

التنويم التخديري . .

الملجأ الأخير إذا وضعت المخدرات بين يدي منوِّم مغناطيسي طبي ماهر ، يمكن أن تبت فائدتها في مساعدة مريض تنبع مقاومته من الخوف أو من نقص مفرط في الدوافع .

بينما يكون من الأفضل دائماً الوصول إلى الإغفاءة بشكل طبيعي وبالتعاون مع المريض ، إلا أنه هنالك حالات حيث يؤدي وجود جرح جسدي أو عاطفي إلى

جعل التركيز مستحيلاً . وفي حالات كهذه ، يعطي استعمال جرعات مثل أميتول الصـوديوم أو بينتوثال الصوديوم نتائج سريعة،ولكن تجنب الاعتماد على العقاقير في التأثيرات القادمة .

يجب أن يُقال للمريض « في المستقبل سيكون باستطاعتك الدخول في حالة النوم المغناطيسي عندما يُطلب منك ذلك . ستتذكر ببساطة الحالة الجيدة التي تشعر بها،ويكون باستطاعتك العودة إلى الإغفاءة اللطيفة دون استعمال المخدرات في المستقبل » .

الـوقت المنـاسب لغـرس هذا الإيحاء هو قبل تقديم الجرعة ، بينما لا يزال المـريض في حالـة وعي، هنـاك ميل في استعمال التنويم المغناطيسي التخديري إلى زيادة الجرعة .

عنـدمـا تكون الجرعة ثقيلة سيميل التابع للانجراف عميقاً جداً في سبات ويفقد قدرته على الاستجابة للإيحاءات . تذكّر أن التنويم المغناطيسي هو ثيتا Tmeta أي النوم للنوم والذهاب عميقاً جداً ليأخذ الشخص إلى دلتا حيث تضيع القـدرة على الاستجابة للإيحاءات،وعندما تُستعمل المخدرات (المنومات) بمهارة واقتصاد يمكن أن تكون النتائج ملحوظة في توفير الوقت والكشف كما في المعالجة النفسية ، مادة جارحـة مدفـونـة عميقـاً ، في حالات الادمـان على المخدرات أو الكحـول بوصف استعـمال التنـويم المغنـاطيسي التخـديري لوجود رفض أساسي للتعاون في التغلب على الإدمان لأن هؤلاء التابعين قد اعتادوا على كونهم معتمدين على مادة خارج قواهم الذاتية ، وفي هذه الحالة يمكن أن تثبت المخدرات مؤقتاً أنها نافعة .

كان التنـويم المغنـاطيسي التخديري يُستخدم خلال أيام الحرب على نطاق واسـع لاستخـراج معلومـات من جنـود العـدو الأسرى ، استخـدام الجـواسيس ومكافحو التجسس أيضاً هذه الطريقة لسرعتها . واستُخدمت أيضاً لإعادة الجنود الضجـرين والسئمـين إلى العمـل والنشاط،ويميل التنويم المغناطيسي إلى تخفيض التـوتـر ، فيمكّن الجنـدي من التغلب مؤقتاً على الضغط البيئي . يجب أن يكون المـمارس واعياً لوجـود فرق بين تأثير الإغفاءة وبين الاستفادة منها . وأن يدرك أن

الإغفاءة هي فترة استقبال فيجب صياغة الإيحاءات بحيث يلتزم بها التابع في حالة اليقظة وأن ردود الفعل على التوتر يجب أن يتعلمها التابع تحت تأثير التنويم .

إن الإيحاءات التي صيغت بعناية تستلزم تعاوناً وتشجع قوة المريض الكامنة .

كان هنالك نتائج إيجابية لاستخدام التريلين في التحليل النفسي والتريلين Trichlorethylone هي دواء مخدر يستخدم كنشوق لتعميق التنويم المغناطيسي .

إن حل العقد التلقائي بالتحليل النفسي للذاكرة الجريحة يحدث عادة حتى دون تقنية إيحاء أو ارتداد في السن . واستخدام التريلين أمر بسيط ، وعديم الأذى إذا استخـدمه المحترفون ولا يترك آثاراً مستقبلية سيئة . وتكون الاستجابة سريعة وموجودة ما لم يستعمل الجرعة بشكل متكرر .

وبينـما يُعتـبر التريلين أخف تأثيراً من بينتوثال صوديوم وأميتال صوديوم فإن فوائده في مايخص التنويم المغناطيسي لاستعادة الذاكرة فوائد ملحوظة .

وقـد وجـدت من خلال تجربتي أن الأدوية المخدرة نادراً ماتؤثر على التنويم المغناطيسي دون تقنيات المهارة مثل الاسترخاء التراكمي والإيحاء .

الصلة العاطفية . .

إن سوء الفهم السـائـد عن التنويم المغناطيسي ينبع من الخوف من انتقال السيطرة إلى المنوِّم،وقلق حول الخروج من حالة التنويم المغناطيسي .

ومن الناحية العملية ، فالتنويم المغناطيسي يعطي أفضل النتائج عندما تُبنى اتصالات عقلية متميزة بين المنوِّم والتابع . إن قبول المنوِّم يتطلب صلة عاطفية لأن معـظم التـوابع المبتدئين يميليون إلى الخوف والشك ، لذا يجب على المحترف أن يوحي لهم بالثقـة والـرغبة الأصلية في المساعدة . إن الدفـء العاطفي أكثر قابلية للعمل على تحقيق الإغفاءة

وأثنـاء تعليم التنـويم المغناطيسي للهواة والمحترفين ، لاحظت كيف تختلف التطبيقات والاستعمالات من ممارس إلى آخر . إن وجود الثقة أمر هام لنجاح المنوِّم المغناطيسي كما هو مهم لأي معالج آخر ، إن الكثير من الناس غير مهيئين لممارسة

التنويم المغناطيسي بسبب محدودية شخصية . ومهما تمكن هؤلاء من إجادة التقنيات فلا يمكن لهم إلا تحقيق القليل دون القدرة على بناء اتصال عاطفي مع التابع .

ولكي يستطيع الدماغ تسريع الشفاء ، يجب على الشخص أولاً أن يصل إلى مستوى الإغفاءة . وليس للذكاء من ناحية أخرى أي أثر في القدرة على الاستفادة من الإيحاء . إن الشكوك والمقاومة هي أكثر المسيئات خطورة ، لأنها تخلق القلق ، وتكافح بدورها ضد استرخاء العقل الأساسي للبدء بعملية التنويم المغناطيسي . إن التعاون من جانب التابع ضروري لأنه ليس هنالك من يمكن أن يُنوِّم تنويماً مغناطيسياً إذا كان ذلك ضد إرادته .

لذا يجب على المحترف أن يكون أقل سلطة وأكثر تعاطفاً في موقفه . والتنويم المغناطيسي ليس معركة للإرادة بين المنوِّم والتابع . بل هي حالة يجب أن يعمل فيها الاثنان معاً بانسجام مع أفضل الاهتمامات في عقل المريض،تلعب العواطف دوراً قوياً في عملية التعليم ولهذا السبب نبدأ الإيحاءات باستدعاء العواطف اللطيفة في التابع .

وهذا قد يكون مشجعاً له . والكثير من التابعين جربوا ردود الفعل العاطفية العميقة خلال المراحل الباكرة من التأثير . وتظهر تعابير الطمأنينة على الوجه بينما يتلاشى التوتر وتكون الإيحاءات المعطاة في هذا الوقت فعّالة جداً .

المنوِّم الذكي البعيد النظر قادر على رؤية شخصية وحاجات تابعة وقادر على استخدام هذه الجاهزية العاطفية المفتوحة لبث الإيحاءات بمهارة .

يقول فرويد عن تقسيمات الطاقة العقلية .

إن تجميع القسم المناسب لكل من الطاقة العقلية والعاطفية أمر منطقي ، ويتعلم المريض أن يعيد توزيع الطاقات العاطفية في قنوات أفضل،ويحولها من السلبية إلى الإيجابية . وهذا التوزيع يمكن أن يكون فعّالاً بشكل مؤثر ، ويوحي بالتفاؤل في مجالات ليس فيها أمل .

في الحالات العاطفية ، سيحس المنوِّم البعيد النظر باللحظة المناسبة لغرس الإيحاءات المقوية للاندماج النفسي بين المنوِّم والتابع . وسواء تحدثنا عن حالة النوم المغناطيسي كرجوع أو تحول ، فإن الاندماج يتم ويجب استعماله بشكل تام لتلبية

حاجات الشخص المنوِّم مغناطيسياً . كثير من التابعين الذين يمرون خلال تجربة التأثير المسرحي في إغفاءة متوسطة أو إغفاءة عميقة سيظهرون ميلاً للتصرف كأنهم نائمين بعمق ويبدون مجردين من العواطف . فيجب أن لا تُخدع . قد تسترخي عضلات الوجه وتخلو من التوتر ، ولكن العقل متيقظ متنبه والحواس حساسة جداً .

اندماج الشخصيتين . .

بعد المراحل الأولى من التأثير يحس التابع بشخصية المنوِّم الذي تعبر لهجة صوته واختياره للكلمات عن إخلاصه،وعندما ينتبه المنوِّم في التابع قبل التنويم قد يستشف إشارات مبكرة عن عواطف التابع ويستفيد منها . وترتفع مشاعر التابع في هذه الحالة العالية من الملاحظة الذاتية . وذلك من خلال الإحساس الذاتي بالانسجام ويمكن توجيه التابع ليحس بقدرته على السيطرة الذاتية وإيجاد طرق جديدة لتسمو نفسه .

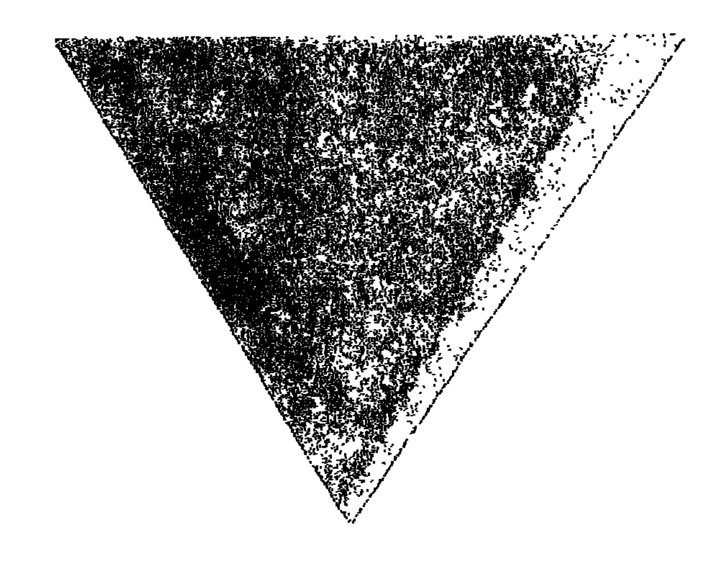
إن الاشتراك بالتجربة العاطفية مع المنوِّم المغناطيسي سيعطي عادة أثراً علاجياً سريعاً . ويختلف ذلك حسب العلاقة بين التابع والمنوِّم . ونجد عادة أنه من المفيد جعل التابع يتحرر من عقده النفسية لطرد الذكريات السلبية فتتناقص عندئذ درجة معاناته ويصبح غير مبال لجراح الماضي . والإشارة في كل وقت للتابع أنه « قد تخلص منها كلها » سيطمئنه بشكل كبير . يمكن إضافة محتويات جديدة ، للتخلص من العقد النفسية وحلها وتقوية الذات .

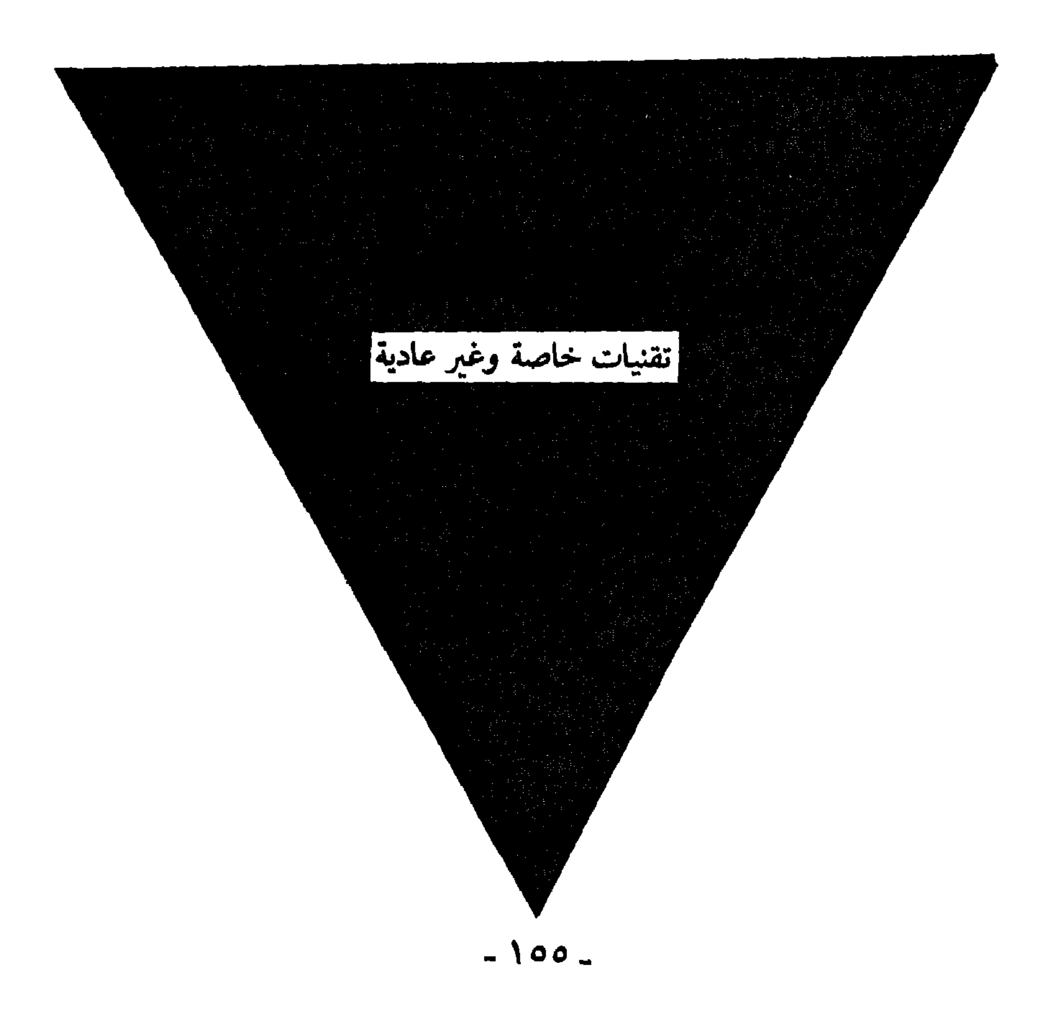
وجه التابع الذي تخلص من عقده النفسية إلى أحداث مفرحة قبل نهاية الجلسة . وهذا سيساعد على تقوية الذات (الأنا) وبناء الثقة . والإيقاظ الإيجابي له أثر بعد تنويمي قوي .

عصاب القلق . .

نذكر هنا تقنية تأثير مفيدة للتخلص من المخاوف والقلق قل لتابعك : تصور نفسك تهبط في مصعد ، تقف عند كل طابق . . وكل طابق يأخذك أعمق

في النـوم،أشعـر بأن المصعد يقف فتتعمق أكثر مما مضى . والشعور بالسقوط إلى أسفل شعور لطيف ، ويستمر المصعد في الهبوط فتشعر بأنك أعمق من ذي قبل .
تبـدأ بالإحسـاس بشعـور من الإنحـدار اللطيف الآمن في حالـة دافئة مريحة من السلام والاسترخاء بينما تهجرك كل مشاعر القلق والتوتر وتستمر بالشعور بنفسك تنجـرف إلى الأسفـل ، إلى نوم أعمق وأعمق . وأنت تردد لنفسـك باستمرار مع حركة المصعد الهابط للأسفل . « نوم هادىء ، عميق ، كل شيء لطيف ، أشعر بالسعادة والهناء ، لأنني اخترت هذا الشعور وأعرف أن لدي سبب للاحساس لهذا الهناء والسعادة،أنا سعيد، آمن في سلام بينما المصعد يهوي إلى الأسفل طابقاً بعد طابق ، فيأخذني أعمق ، أشعر بأنني أحسن وأحسن ، مطمئن ، آمن ، راضي ، وسيستمـر هذا الشعور بأنني أحسن وأحسن وأنا أشعر بالمصعد ينحدر ، طابق ، كل الطريق إلى الأسفل الآن آمن ، أعمق وأعمق في الصفاء والسلام والسعادة .
هنالك حالة واحدة يكون فيها المصعد الهابط تقنية غير مناسبة لعلاج القلق ، وهي عندما يكون لدى الشخص خوف من المصاعد ذاتها . وفي حالة كهذه اجعل التابع يتخيل بدلاً عن ذلـك أنـه على سلم كهربائي دوار مفتوح وأنه « يذهب أعمق في الأفضل ، حيث الأمان الأكثر للعقل وحيث توجد مشاعر الطمأنينة » .





تقنيات خاصة وغير عادية

مع أن التأكيد الأساسي يجب أن يكون على إتقان إجراء تأثيري بسيط ، إلا أنك عندما تتقن أساساً صلباً ، ستتمنى أن توسِّع قدراتك في قنوات مصقولة بالإضافة إلى الطرق العادية . هنالك طرق ملحقة منوعة طوَّرها محترفون أثناء عملهم وبممارستهم اليومية .

وهذا المقطع سيقودك إلى فهم التقنيات المتطورة التالية .

إرتداد العمر . .

تقود التابع ليعود إلى مخزن ذكرياته . وتُستعمل هذه التقنية للكشف عن أشياء مخبأة وتذكُّر أشياء أخرى .

تعاقب الزمن . .

رواية مسبقة للأحداث القادمة . تلقي نظرة على الاحتمالات المستقبلية . تستخدم في إجراء الجراحة والتصور الذاتي .

الكتابة الآلية . .

طريقة موثوقة يُعتمد عليها لبذل اللاوعي للحصول على الانفتاح .

المعالجة المغناطيسية الجماعية . .

كيف تنفذ التنويم المغناطيسي لمجموعة من الناس لديهم مشاكل مختلفة . الارتداد والتعاقب الجماعيين . .

إغفاءة المعالجة الطويلة . .

عندما يفشل كل شيء ، يُترك التابع تحت تأثير التنويم المغناطيسي عدة ساعات أو أيام . وتُستخدم هذه الطريقة في حالات الإدمان على المخدرات .

التنويم المغناطيسي غير المباشر . . .

إن تحقيق التنويم المغناطيسي دون معرفة التابع يتطلب مهارة خاصة ويُستعمل للأغراض الطبية فقط .

الطرق المذكورة هنا يمكن استعمالها لأنواع كثيرة من المشاكل الفردية . وعندما تُستخدم بالشكل المناسب قد تؤدي إلى نتائج لا تدهش التابع فقط بل المنوِّم أيضاً .

ومن الحكمة أن نتقن تقنية واحدة في كل مرة . وكثير من هذه الطرق تعمل

جيداً معاً . مثلاً : طريقة ارتداد العمر تعمل مع تعاقب الزمن ، في نفس الجلسة . وتفيد في الكشف عن مشاكل الماضي العاطفية وإلقاء نظرة على المستقبل للحصول على الصيغة الأفضل التي يمكن أن تكون الأشياء عليها . وهي تعمل جيداً معاً كتصور سلبي وإيجابي معاً .

● **ارتداد العمر وتعاقب الزمن :**

يمكن فهم الحياة بالارتداد إلى الوراء ، ويجب أن تُعاش بالنظر إلى الأمام ،

هذا ما كتبه الفيلسوف الدانمركي كيرڤجورد .

إن التنويم المغناطيسي يعطينا نظرة ارتدادية ونظرة مستقبلية ، ويعطينا أيضاً بعد نظر أكثر في الإدراك المؤخّر .

يمكن تحقيق ارتداد العمر تحت تأثير التنويم المغناطيسي بطريقة أو اثنتين :

١ ـ من خلال استعادة الأحداث والأسماء والأرقام القديمة ، فيفرغ التابع المعلومات المسجلة في الدماغ .

٢ ـ من خلال استعادة أو إعادة التخيل ، فيستريح التابع من أعباء الماضي عبر الارتجاع ، والمعالج المدرَّب بالتنويم المغناطيسي ينجز الارتداد بسهولة لأن كل هذه المعلومات التقنية والمرئية . . . . قد سُجلت بالتفصيل في الدماغ .

إن ارتداد العمر يكشف انعكاسات من زمن آخر دون أن تسبب الجرح العاطفي الأصلي . فالخيال واليقظة يزيدان الوضوح في الدماغ بدل الاضطراب القديم . وبإمكاننا ملاحظة النماذج العاطفية المهجورة وفهم أن المشاعر القديمة غير مناسبة للأوضاع الجديدة .

إن بعد النظر يحمينا من مقلقات الماضي ويضعنا في مستوى أعلى . كما تفتح الذاتية الطريق للموضوعية وتعطينا نظرة شاملة على مشاكل سابقة . ونتقبل صور الماضي دون العودة إلى النماذج القديمة من الحساسية وهذا يتضمن موقفاً من التجرد والاستقلال في الرأي .

يقول الأشخاص الذين يبقون على صلة بالذكريات القديمة وهم يندبون : « لو كان ذلك » ويقولون هذا بدلاً من التفكير بـ « ماذا سيكون الآن » يستطيع

التنويم المغناطيسي أن يساعد ليس على توضيح الحدث فقط ، ولكن على توضيح الإحساس الكامن وراء الحدث . ومن خلال التنويم المغناطيسي تنحل النماذج السلوكية وتتحرر من الطرق القديمة في التفكير وإزالة الأفكار المهجورة المهملة ليس سهلاً دائماً فهي تلتصق كالغراء ، كالمستأجر غير المرغوب به الذي يرفض أن يترك المكان . ونحن نحتاج في بعض الأحيان إلى العناد والجزم ، وتقديم إنذار طرد لها .

التفكير الاعتيادي يشكِّل ممرات رثة تصبح محفورة في الدماغ بسبب السفر الكثير على نفس الطريق .

ومن خلال ارتداد العمر وتوالي الزمن يستطيع الإنسان ليس تقييم الأحداث الماضية فقط ، بل يستطيع تركها وراءه والإنتقال إلى المستقبل . وعندما يستيقظ العقل تصبح الصور القديمة غامضة وتُحجب بأفكار جديدة تنمو بسرعة .

● تحقيق ارتداد العمر :

إن العودة للنظر في طفولة الإنسان وسنوات عمره الماضية أمر لا ضرر منه إذا أجراه خبير .

وبالنسبة للمبتدىء أقترح ارتداداً قصيراً إلى أن تتطور مهارته . ارجع بالتابع عدة سنوات أول الأمر ، ثم زد الارتداد في كل مرة تعقد فيها جلسة . وإليك طريقة العمل :

يوجه المنوِّم الحلم باتجاه زمن يقع في طفولة التابع ، ويعود إلى الوراء سنة سنة . وقبل أن يحاول الارتداد يجب على المنوِّم أن يحصل على بعض المعلومات والمفاهيم عن شخصية التابع ، وماضيه ، وخاصة تجاربه الأولى وثقة التابع في

المعالج عامل حيوي للنجاح . يجب أن يُقنع التابع أولاً،وأن لا يكون لديه أي شك بأن سعادته ومصالحه لها الاعتبار الأهم في حالة التنويم المغناطيسي،ويجب أن لا يشعر في أي وقت من الأوقات إلا بالأمان والحماية والفائدة . يجب أن لا يسرِّع

المنوِّم إجراء الارتداد . وإذا بدا التابع منزعجاً عاطفياً وهو يستعيد أحداثاً جارحة يجب أن يخرجه المعالج من حالة النوم المغناطيسي ، ولكنه يجب أن يعالج القلق أولاً قبل إيقاظه،استخدم مستوى الإغفاءة لطمأنة التابع . وسيمر الإزعاج بسرعة عندما تؤكد له أن الماضي قد انتهى وأنه لا يهدده بعد الآن .

قبل البدء بارتداد العمر ، يُنصح بجعل التابع يكتب اسمه أو رسم صورة بسيطة لحيوان أو منزل مثلاً،يُستخدم هذا الاختبار بعد الارتداد للمقارنة في اختلافات السن . ثم يُنجز الارتداد ، يوماً في كل مرة ، سنة في كل مرة معتمدين على حالة الفرد . وبعد الفترة التي أُصيب فيها بالجرح ، أعط تابعك وقتاً للذكريات لتأتي إليه . فمثلاً ، إذا كان التابع في حوالي ٢٥ من عمره وتريد أن ترده إلى سن السابعة ، خذه إلى ٢٤ ـ ٢٣ ـ ٢٠ ـ ١٨ ـ ١٢ ـ ١٠ ـ ٩ ـ ٧ ، يمكنك أن تقفز فوق السنين ، خاصة إذا كان الشخص أكبر في الوقت الحاضر .

« وإلا ، ستكون الجلسات مطوَّلة بشكل غير ضروري ، ونحن نميل إلى تذكُّر حوادث مقرونة بمراحل حياتنا أكثر من أن نتذكرها مقترنة بالتاريخ .

أعطِ وقتاً لكل حدث ليعطي انطباعه على العقل قبل الرجوع إلى سن أصغر . عندما تسأل الشخص أن يجيب على أسئلة ، لاحظ كيف يتغير الصوت ، عندما تكون التعابير الوجهية لسن صغير، أدر الانتباه إلى أعياد الميلاد ، أعياد ميلاد المسيح ، ومستويات المدرسة المخصصة ، قدر الإمكان .

اسأل التابع أين هو ، وماذا يفعل ، أعطه وقتاً كافياً لتعميق الإغفاءة قبل أن يبدأ الارتداد . إذا أجاب بسرعة بصوته العادي ، قد لا يكون قد أعاد التجربة ، ولكنه يتذكر ببساطة . إذا كان يستعيد المعلومات ، سيقول : « كنت في المدرسة » بدلاً من « أنا الآن في المدرسة » إذا كان يتذكر مجرد تذكر قد يذكر اسم المعلم « كان اسم معلمتي الآنسة بثينة . ولكن الارتداد الحقيقي نضعه في وسط الحدث وسيقول : « أنا في المرحلة الأولى ، معلمتي الآنسة بثينة ، إنها تعلمنا كيف نكتب . ستعلم عندئذ أن ذلك الارتداد حقيقي . إذا أردت رده إلى سن صغير

جداً ، لن يكـون باستـطاعتـه التكلم ، ولكنه يصدر ضجيجاً ويبكي كالطفل . عندما يحدث ذلك ، من الأفضل لو حققت إشارة غير شفهية كرفع الإصبع .

في حالات ارتـداد العمـر إلى الـطفولة ، قد يستجيب الأشخاص الذين لم يتعلمـوا الانكليزية إلا في سن كبـيرة بلغـة أجنبية . وهـذا أيضـاً إشـارة لارتداد حقيقي . في جميع الحالات أجر اتصالاً غير شفهي كحركة الاصبع أو حركة القدم لتشير إلى « نعم » أو « لا » . وذلك رداً على أسئلة قد تسألها للتابع .

والآن ، سيلعب التـابعـون الرافضون لعبة ، فيلعبون دوراً بدلاً من إعادة التنشيط . فهم يمثلون كل ما يعتقدون أن المعالج يريده . وهذا قد يكون طريقاً لتجنب الذكريات الجارحة . في حالات كهذه ، قد يتغلب المنوِّم المغناطيسي على المقـاومـة . ويتم ذلـك أفضـل ما يكون بإبطاء معدَّل الارتداد والوقوف عند زمن قريب من الحـدث الجـارح . ثم يتم الـرجـوع بعـد ذلـك بالتـدريج إلى السن المرغوب . الإيحاءات المعطاة يجب أن يُفكّر بها مسبقاً بشكل جيد ويمكن أن تكون الكتابة الآلية في بعض الأحيان أقل إيلاماً من التعبير . وهذه الطريقة سريعة جداً ومعـبرة . وتعمـل جيداً في التنـويم المغنـاطيسي الخفيف كما تعمـل في المستويات الأعمق وقد ذكرت عدة أمثلة في الكتابة الآلية .

● توالي (تعاقب) الزمن :

كل من ارتداد العمر وتوالي الزمن من التنويمين المغناطيسيين يشملان إعادة تكييف من وجهة نظر الشخص وإدراكه للزمان والمكان . الارتداد يشير إلى الهلوسة المصـطنعة عن أحداث مستقبلية . وعندما يصل الشخص إلى الوعي في استعادة الأحداث الماضية ، يكون أفضل قدرة على التعامل ، ليس مع حاضره فقط ، بل مع مستقبله،وبـدلاً من تجديد تفكـيره للطريقـة التي كان فيهـا ، يساعده التنويم المغنـاطيسي على رؤية نفسه كما يستطيع أن يكون وكما يجب أن يكون . الخياليون

هم أولئك الذين يستطيعون تحرير خيالهم وبناء حلم يكافحون من أجله . الحالات المتخيلة يمكن تحويلها فيما بعد إلى حالات حياتية حقيقية . ويظن توالي العمر أو الزمن أفكارك في مكان وزمان غير معروفين سنة بعد الآن ، خمس سنوات ، عشر سنوات ، أو قد يكون مجرد عدة أيام أو ساعات . قد تستخدم احدى الممثلات هذه التقنية لتتخيل نفسها في ليلة الافتتاح وهي تتلقى ترحيباً حماسياً .

ويمكن للبائع أن يستخدم توالي الزمن لقراءة قائمة مبيعاته ويرى نفسه يكتب تقريراً ضخماً .

وخلال التنويم المغناطيسي يهلوس الشخص بتحسينات إيجابية ويختبر نفسه بحالات جديدة ، ويحاول الإمساك بشخص ناجح ، وبينما يظل محتفظاً بعمره الزمني ، يلقي نظرة على الاسلوب الذي قد تكون فيه الأشياء،ويطوّر « تفكيراً احتمالياً » وتذكر دائماً أنه مع بعض الناس يمكن أن يحدث الارتداد بسهولة كأنهم يحفرون في معلومات مسجلة ، إلا أن التوالي يشمل استخداماً للخيال ، والقدرة على تصور الأحداث المستقبلية وليس الأحداث التي مر بها . وفي حالات كثيرة إذا لم تكن الثقة بالإنجاز الشخصي قد ترسخت في داخله من خلال التجربة الماضية ، قد تكون صورته الذاتية أضعف من قدراته الضمانية ، والاستخدام الناجح « لتوالي الزمن » يرتكز على الثلاثية : إدراك ، إيمان ، إنجاز . كل من هذه المفاهيم متساو في الأهمية . قد يدرك الشخص ولكن دون إيمان ، ويصبح الإنجاز مستحيلاً .

ويميل تخيُّل أحداث إيجابية إلى رفع قدرة الحدس الإيجابية وهذا بدوره يثير دوافع محركة تدفع الإنسان باتجاه هدفه .

ومثال جيد عن ذلك هو القضية التالية لامرأة شابة اسمها جودي ل . كانت تحتاج إلى جراحة تجميلية لإصلاح تشوه ولادي . كانت تخاف من الجراحة واستمرت في تأجيل الجراحة . وتحت توالي الزمن أخبرت بما يلي : « تخيلي نفسك واقفة أمام المرآة وقد أزالت الممرضة الضماد لتوها،وأنت ترين نفسك جميلة تماماً ، وقد شُفيت دون أثر للندبة . وأنت مسرورة بالنتائج الجيدة . ليس هنالك كدمات

ولا علامـات سوداء أو زرقـاء . لا احمـرار ولا تورم . النـاس يقفـون حولـك مهنئين . تخيلي نفسك بوضوح ، تخيلي وستكونين ما تتخيلين » .

هنالك احتمالات غير محدودة لاستعمال الخيال في حالات معينة ، معتمدين على الفرد .

والمعـالج الماهر يستهلّ تقبُّل التابع لروابطه الداخلية الخاصة بصورة إيجابية ويترجم استجـابتـه إلى أفعـال . نحن لا نخلق أمزجة أو مشاعر ، ولكننا نشجع البناء بميكانيكية موجودة في داخلنا . لأن أنظمة الاعتقاد تتنوع .

يمكن زيادة التأثير بتنشيط الأخلاق والاعتقادات الموجودة سابقاً داخل الشخص .

وبنفس الاسلوب قد تشمـل تجربـة جراحـة التـوليد وإصـلاح الأسنـان وإجـراءات أخرى فهماً وإدراكاً من جانب المريض تكون فيها البروفة (التجربة) نافعـة لإزالة القلق . ويتحد الخيال الحي والحس الإيجابي لتحضير التابع لأفضل النتائج الممكنة .

إن بروفات الجراحة هي ترياق معين للاهتياج العصبي الذي يشكو منه كثير من المـرضى قبـل العملية . وأنـا أستخدم تقنية تسمى تقنية « نعم » أو « لا » . إليك التـطبيق العمـلي لها : « تخيل شاشتـين من شاشات التلفزيون أو السينما إحـداهمـا تُظهـر إشارة تُقرأ بـ نعم والأخرى إشارة تُقرأ بـ لا . تصور نفسك على شاشة نعم بعد أن أجريت العملية . كل شيء تم على ما يُرام . والنتائج أفضل مما كان متوقعاً . ألقِ الآن نظرة على الشاشة الأخرى . لقد قررت العملية . ما هي الظروف ؟ ألقِ نظرة على اختياريك . . . نعم أم لا .

أي منها تبدو أفضل لك ؟ هذه النظرة المسبقة ستساعدك على اتخاذ قرارك . وسيكون القرار أفضل قرار تتخذه هذه المرة .

● الكشف عن الأسرار واكتشافها :

كثير من النـاس يدفنـون أهم المعلومـات عميقاً داخل كهوف اللاوعي في عقـولهم . خذ حالة كينيث : موظف إداري مشغول ، متزوج،محافظ للغاية .

كان هدفه في الحياة دائماً أن يكون ناجحاً ، ويهمّه ما يكسبه ، اعتبر كينيث نفسه فاشلاً دائماً . وعندما اكتشف المعالجة بالتنويم المغناطيسي ، كان قد أصيب قبل ذلك بانهيارين عصبيين،حدث الأول عندما كان لا يزال طالباً في الكلية . وبسبب خوفه وقلقه من عدم ارتقائه إلى مستوى توقعات والديه ، وهو مملوء بالخوف الكبير من أن تصبح حياته غير محتملة،فحاول الانتحار . حدث انهياره الثاني بعد كارثة في عمله عندما اضطر إلى إعلان إفلاسه،كان كينيث في ذلك الوقت في منتصف الأربعينيات من عمره،وقد وُضع في مكان مخصص للعناية بالعاجزين بعد انهياره الثاني . وعند إطلاقه من مصح العجزة بدأ مشوار تحليل نفسي استمر سبع سنوات حتى أنه قال بأنه لم يحلل شعوره بالاكتئاب .

وقد جُرِّبت علاجات كثيرة دون نجاح ملموس . وأخيراً اقترح أحدهم التنويم المغناطيسي . كان كينيث تابعاً مقاوماً في البداية ، بعد أن فقد كل إيمان بالعلاج . وبعد أربعة أسابيع شملت أربع جلسات مكتبية،مدة كل منها ساعة واستعمال شريط التسجيل الذاتي الذي كان يديره ثلاث مرات كل يوم في البيت ، دخل كينيث حالة التنويم المغناطيسي . وكانت حالته مهمة بسبب وجود ميل لدى المنوِّمين إلى الملل السريع وترك التابع الصعب باعتباره غير قابل للتنويم . ولكن بالمثابرة يمكن مساعدة كل إنسان تقريباً إلى درجة ما بالتنويم المغناطيسي،ومع أن كينيث لم يكن تابعاً عميقاً ، فقد كان بإمكاننا تحقيق بعض الارتداد إلى زمن قبل إصابته بانهياره الأول . وقد أُعطي مسنداً وقلماً للكتابة الأوتوماتيكية .

« اكتب ، حالما تخطر الفكرة لك لأي شيء قد يعبر عما يضايقك » .

● الكتابة الأوتوماتيكية :

الكتابة الأوتوماتيكية هي واحدة من أكثر أدوات التنويم المغناطيسي سحراً وقيمة . ولكن قليل فقط من المعالجين بالتنويم المغناطيسي يستخدمون هذه التقنية وذلك بسبب فهمهم الخاطىء لها،إذ يعتقدون أن الكتابة الآلية تستلزم مرحلة أعمق من التنويم المغناطيسي هي مرحلة السرنمة (السير خلال النوم) وهذا أمر بعيد عن الحقيقة لأن الكتابة الأوتوماتيكية تحدث حتى على مستويات غير تنويمية كالرسم في

الحالة نصف الواعية (الكتابة أثناء التفكير) بينما يكون الشخص شارد الذهن أثناء حديثه على الهاتف .

إن الخربشة غير المترابطة تكون دائماً مليئة بصور رمزية،ويمكن أن تكشف الكثير عن الشخص الذي قام بها . والمادة الناتجة بهذه الطريقة قد تكشف عن جرح دفين تحت طبقات عديدة من الخداع الذاتي .

والكتابة الأوتوماتيكية تخرج الحقيقة . وعندما تجمع مع التنويم المغناطيسي تعطي طريقة لكشف معلومات جوهرية لشفاء المريض . في بعض الأحيان يختار التابع أن يرسم بدل أن يكتب كلمات . ويأتي الإظهار أحياناً بشكل مقاطع هجائية غير مترابطة بحيث يتم ربطها فيما بعد . وعلى أية حال ، تظهر أشياء هامة ومساعدة،سواء كان التابع الذي تعمل معه عميقاً أم خفيفاً،وقد وجدت أن استعمال مسند رسم الفنان الضخم وقلم ذو رأس من لباد felt tippes وذلك لأن كثيراً من الناس يميلون إلى الكتابة بخط أكبر من العادة عندما يكونون تحت تأثير التنويم المغناطيسي . ربما كان ذلك لأنهم ينفتحون أكثر أو يرتدون إلى الأساليب الطفولية في الخربشة . وتتم الكتابة بعينين مغلقتين ، ويؤكد السطح الضخم للمنوِّم أن النتائج ستكون مقروءة . إن القلم ذا الرأس اللينة ضروري لأن معظم الناس يشعرون وهم في حالة الإغفاءة أن أيديهم خفيفة،وإذا استعملت قلم رصاص أو قلماً عادياً لا تستطيع قراءة المادة .

يُستعمل الارتداد عادة قبل الكتابة الأوتوماتيكية ويؤخذ التابع أولاً إلى أعمق مستوى ممكن . ويتطلب هذا إعادة جلستين،ثم يوجه بعدئذٍ إلى وقت أو حدث معين إن عمق الإغفاءة ضروري لإحداث الكتابة الآلية والارتداد هو في العادة مسألة رأي إلى حد كبير،وتعتمد على الصلة بين المنوِّم والتابع . اشرح للتابع كيفية العمل . لأن الثقة والاطمئنان النفسي عاملان مساعدان .

قل : حلت ماري مشاكلها بسرعة أكبر بعد أن كتبت هذه الكلمات ، ووجد جون نوع العمل المناسب من خلال هذه الرسوم .

● استخدام الكتابة الآلية :

بعد تحديد الوقت والحدث الذي سيكتب عنه التابع ، تستحضر عند التابع إحساساً بانفصال يده التي يكتب بها (تأكد قبل التأثير فيها إذا كان التابع يكتب بيده اليمنى أم اليسرى) « عندما أضرب يدك ، ستبدأ بالشعور بأنها خدرة ، تشعر بيدك خفيفة ومنفصلة عن بقية جسدك . ويسيطر على يدك عصب يأتي مباشرة من دماغك حيث تُخزَّن المعلومات المخبوءة . لم يعد لك الآن سيطرة واعية على يديك،ويدك لديها المعلومات وتستطيع أن تكتبها بسهولة حتى لو كانت المعلومات مؤلمة فإنها لا تزعج يدك . فيدك ليس لديها عواطف ، إنها آلية مثل يد الكومبيوتر ، وتحصل يدك الآلية على المعلومات من عقل الكومبيوتر،وتكتبها على الورق وستكتب يدك الحقيقة فقط . تفكر أو تسأل عما كُتب . ابدأ بكتابة إجابات عندما تسمع سؤالي » في هذه الدرجة توجه عقل التابع إلى منطقة الجرح،وتسأل أسئلة قصيرة مثل « أين أنت ؟ » و« كيف تشعر ؟ » اترك وقتاً كافياً للتابع ليفكر ويكتب . وبينما يكتب التابع ، أوحي إليه : « بعد أن يتم التنويم المغناطيسي ستقدر على ترجمة ما كتبته » كرر ذلك عدة مرات .

بعد الجلسة ، تُقيِّم المادة المكتوبة،يُسأل التابع عما عناه حقاً عندما كتب المعلومة .

وستكون الكلمات في بعض الأحيان رمزاً لمعنى أعمق،وفي معظم الأحيان تكون الكلمات مختصرة أو محوَّلة إلى أشكال رمزية أو أشياء مثل النجمة ، الصندوق ، أو تصميمات هندسية أخرى . وتوفر هذه التقنية المباشرة الكثير من الزمن .

● الرسم والخربشة الآلية :

يكون للرسم أو للخربشة الآلية مميزات معينة . مثلاً عندما يوجد حاجز لغوي،أو عندما يكون هنالك ارتداد إلى سن قبل أن يتعلم التابع الكتابة .

قد تقول له : « ارسم لي صورة عن شكل والدك في ذلك الوقت » أو « دع القلم يخربش أي شيء يريده » وتكون النتائج مدهشة عادة .

في حالـة ألفـين ، كانت تجربته مؤلمة جداً وكان يجد صعوبة في استعادة تلك الفترة من حياته . وعندما قيل له : « ارسم أربع رسوم تمثل أشياء حدثت لك » .

رسم نفسـه بشكل كلب يُضرب من قبل والده . لم يكن ألفين فناناً . وقد كانت الرسوم سخيفة . ولكن محتوياتها كانت فعَّالة جداً . شرح ألفين الكلب في البـداية كما يلي : « لم يكن والدي يسمح لي باقتناء كلب،وكنت أخاف إذا جلبت واحداً إلى البيت أن يضربه والدي ، الذي كان له مزاجاً فظيعاً » .

ويعتمد تفسير النتائج في الكتابة والرسم الآليين على علاقة الثقة المبنية بين المعـالـج والتـابع . فبدلاً من الافتراض،لديك الإجابات ، فمن الأفضل لك أن تسأل التابع « ماذا تعني هذه الكتابات لك ؟ » .

والحديث التالي لا يوضح حوادث فقط بل مواقف مستترة أيضاً .

● **طريقة « كأنك » أو البديل :**

عندما تفشل تقنيات الكتابة الآلية أو الخربشة في تحقيق الاتصال الضروري ـ عنـدمـا تبقى الـورقـة فارغـة ـ جرِّب هذا . أوحِ إلى التـابع بأنه مجرد ملاحظ (مراقب) يتفحص شخصاً لديه مشاكل قل له « اكتب على الورقة ماذا يزعج ذلك الشخص » أنت تعرفه أكثر من أي شخص آخر . انظر داخل رأسه واعرف بماذا يفكر واكتب ذلك » قل له بأنه مساعد للمعالج،وأنه يتحرى المشكلة . « دع يدك تكتب تقـريراً عن حالـة هذا الشخص . أنت تريد مسـاعـدته لأنه حقاً شخص لطيف يحتاج إلى مساعدة » .

كان فيرجيل في سن الرابعة عشر،لديه مشاكل مدرسية ،كان ذكياً،ولكنه غير متعـاون وخـامل ، كان له تاريخ مع التدخين ، المشروبات الكحولية ، واستعمال المخـدرات،أجبره والده على المجيء إلى جلسة التنويم المغناطيسي،فرفض الاتصال بعناد ، عندما جرَّبت الكتابة الأوتوماتيكية كانت المرة الوحيدة التي تحركت فيها يده لترسم دوائر صغيرة ـ أصفاراً . . . . كان فيرجيل يحاول أن يقول لي شيئاً .

لقد أدت طريقة البديل إلى نجاح رائع . أوحيت له بما يلي : « اكتب كأنك

مراقب تحقق في شأن صبي لديه مشاكل في المدرسة . دع يدك تكتب عن أسباب مشاكل هذا الصبي » .

فاستجاب فيرجيل مباشرة بما يلي : « الثقة . . . . يريد أن يوثق به . . . . إنه خائف . . . . المعلم يهينه كثيراً . . . . إنه يمر بالصفوف » .

بعد الجلسة انفتح على المعالجة وشرح أن والده من نموذج قديم وأنه لا يلتفت إليه بأي نصيحة . دعي الوالد لحضور جلسة العلاج الثانية ونشأت الصراحة بين الأم والصبي . هذه القضية هي مثال على كيفية الانفتاح وزيادة الاتصال عبر الكتابة الآلية بدل جعل التابع يتكلم تحت تأثير المنوم المغناطيسي ، لأن الحديث في بعض الحالات يثير التابع ويرجع إليه مشاعر المقاومة .

● التنويم المغناطيسي الجماعي :

اتبع هذا الإجراء ، لأن الناس يصبحون بشكل عامل أكثر تأثراً بعد مشاهدة تأثير يُنفَّذ بشخص آخر .

١ ـ أجر اختبار الإيحاء مستخدماً أياً من الطرق المذكورة آنفاً . واختبار رفع وإسقاط اليد هو الطريقة التي أفضل اتباعها .

٢ ـ اختر التابع الأكثر استجابة لاستخدامه في العرض أمام بقية المجموعة .

٣ ـ اعرض تأثيراً بتابع (أو تابعين) يستجيبون للإيحاء وواحدة من التأثيرات السريعة ستكون كافية لأداء الغرض .

٤ ـ تقدَّم بالتأثير الجماعي متبعاً التعليمات البسيطة التالية : وتكون الطريقة فعالة مع ١٠ ـ ١٠٠ تابع ، وتفيد الاستعراضات في إقناع المتشككين في المجموعة بأن ظاهرة التنويم المغناطيسي حقيقية . ولكن عند العمل مع مجموعة كبيرة (مئات أو آلاف) سيكون هنالك نسبة مئوية لن تسمح لنفسها بالنوم المغناطيسي وسيراقبون بمعالم وجهية مبهورة بينما يذهب بقية المستمعين في إغفاءة،وهذا لا يعني أنهم أقل قابلية للتنويم . ولكنهم غير مهيئين في هذه اللحظة من الزمن للمشاركة في التأثير ومن الحكمة أن تقول لمجموعة أكبر : « الذين يفضلون المراقبة منكم

يستطيعون فعل ذلك . ولكن إذا تعبت عيونكم في أي وقت ، أغمضوها والتحقوا بالمجموعة واسترخوا معنا » .

والمنوِّمون الاستعراضيون يتَّبعون عادة الإجراء المذكور هنا،وهم يعتمدون على اختيار أفضل التابعين من المستمعين،وبعد الاستعراض يتبعون نظاماً يشبه ما يلي :

« أريد أن يأخذ كل منكم نفساً عميقاً ، استنشق ، استنشق ، أمسك ، أمسك ، حسناً . ازفر الآن ، دعه يخرج كله . . . . الآن ، في عدة لحظات سأطلب منكم جميعاً أن تغمضوا عيونكم ، وبعد إغماضها ، سأجعلكم تأخذون خمسة أنفاس عميقة . بعد أن تأخذوا خمسة أنفاس عميقة ، ستمسكون النفس الخامس . بينما أعد ٥ ـ ٤ ـ ٣ ـ ٢ ـ ١ . . . . عندما أصل إلى ١ ـ ستكونون نائمين بعمق،ولن تستطيعوا فتح أعينكم الآن ، انكم ستمسكون النفس الخامس ، بينما أعد أنا ٥ ـ ٤ ـ ٣ ـ ٢ ـ ١ والآن نوم عميق . . . . الآن ، أغمضوا أعينكم جميعاً ، جيد . . . . الآن : الرقم واحد : خذوا نفساً عميقاً ، أمسكوه . . . . أمسكوه . . . . ازفروه . . . . ازفروه » .

اثنان : خذوا نفساً . . . . أخرجوه واسترخوا بعمق .

ثلاثة : تنفسوا بكل الأشكال وخذوا نفساً . وأخرجوه الآن . . . .

أربعة : خذوا . . . . خذوا . . . . أخرجوه . . . .

خمسة : خذو نفساً عميقاً حقاً ، أمسكوه ، أمسكوه ، خمسة ، أربعة ، ثلاثة ، اثنان ، واحد ، ازفروه تماماً !!

نوم عميق . . . . عميق،ستبقون في حالة نوم عميق عميق حتى أوقظكم . . . . ستجدون هذه التجربة مريحة في إغناء النفس،وكلما ذهبتم أعمق،كلما كانت الفائدة التي تحصلون عليها أعظم،تهيأوا للاسترخاء من قمة رأسكم إلى أصابع أقدامكم .

ثم تتقدم الآن بتقنيات التعميق كالاسترخاء المتتالي ، والعد التنازلي . . . . إلخ . . . . والتنويم الجماعي أو الجماهيري ليس أصعب من التنويم

المغناطيسي الفردي،والأنظمة هي نفسها بعد أن تتخلص من المقاومة الأصلية بالاستعراض مع تابع عال الاستجابة للإيحاء .

والمعالجة الجماعية بالتنويم المغناطيسي هي مساعدة رائعة في إصلاح سلوك الأحداث ، وتحسين عادات الدراسة في الصفوف ، وفي العلاج من استعمال المخدرات . والتنويم المغناطيسي الجماعي هو أيضاً حل عملي لمنع المرض العقلي لأنه أقل كلفة من العلاج الفردي،ويخفف العبء عن المنوِّم .

ويعود تاريخ التنويم المغناطيسي الجماعي إلى المصريين ، وقد قام الناس القدماء بتنفيذ طقوس جماعية كانت ذات طبيعة تنويمية مغناطيسية . الترتيل الجماعي والتأمل التنويمي للضربة الثابتة للطبول كانت تُقبل بشكل واسع كجزء من فنون الشفاء (العلاج) الديني ، العلاج بالعقل يسبق في قدمه الممارسة الطبية وهو لا يزال مستعملاً في مجتمعات بدائية عديدة،ويعطي نتائج مذهلة تماماً كما كان المعالج في الأزمنة القديمة ، يتحرك المنوم بين المجموعة ، يلمس كتف كل تابع ويهمس بإيحاءات فردية في أذن كل تابع .

تبدأ الإيحاءات حالما تصل المجموعة بأكملها إلى مستوى متوسط من الإغفاءة على الأقل . ثم يذهب المنوِّم إلى كل فرد ويقرأ البطاقة التي يحملها التابع .

(علمتني التجربة أن لا أعتمد على الذاكرة في إعطاء الإيحاءات لمجموعة كبيرة) ويُطلب من كل شخص مسبقاً أن يكتب إيحاءاته على بطاقة ويحمل البطاقة وهو تحت تأثير الإغفاءة . وعندما تقترب من كل تابع ، تقوم بما يلي :

« الآن بينما أتكلم مع كل منكم وألمسكم على الكتف ، ستذهبون أعمق . والبقية سيستخدمون صوتي للذهاب في نوم أعمق » عندما تكون المشكلة من المشاكل التي يخجل منها التابع ، كالعجز الجنسي،يُهمس بالإيحاء مباشرة وبنعومة في أذن الفرد لاحترام خصوصيته . ولكن عندما يكون الإيحاء مفيداً لكل فرد،وعندما يكون ذو طبيعة عامة كالتعليم المحسّن أو المنوم الأفضل . يُقال الإيحاء بصوت معتدل .

بعض الإزعاجات تكون ذات صفة عامة ، وتشمل الإيحاءات الجماعية عادة

بناءً للثقة ، وصورة ذاتية أكثر صحية ، إخلاص ، إيمان ، مرح ، تسامح ، وتحرر من الخوف ، حزم ، وضع أهداف ، استقلال ونجاح اقتصادي .

بالإضافة إلى بناء صور داخلية أفضل ، فإن النظام الجماعي نموذجي في حالة غسيل الدماغ الإيجابي الذي يخلص العقل من الصور المسيطرة غير المرغوبة والسلبية كالاضطراب ، التسويف والتأجيل ، الغضب والعدوانية ، التردد ، الشعوب بالذنب ، التوتر العصبي ، الآلام والحساسية .

ومتوسط طول الوقت اللازم للحصول على نتائج جيدة هو من ١٫٥ إلى ثلاث ساعات . وعند العمل مع أفراد ، ستحتاج من أربعين دقيقة إلى ساعة للوصول إلى عمق مناسب لمستوى الإغفاءة .

● تأثير تنويمي غير مباشر :

من الممكن إحداث حالة التنويم المغناطيسي لدى التابعين المتشككين دون وعي منهم . يستخدم أطباء الأسنان هذه الطريقة مع الأولاد،وذلك بأن يقولوا لهم « عندما تسمع صوت الحفارة أغمض عينيك واجعل نفسك تعتقد بأنك تشاهد برنامجاً تلفزيونياً مفضلاً . وفي كل مرة أطلب منك فيها أن تغسل فمك ، ستفعل ذلك ثم تغمض عينيك وتعود إلى مشاهدة برنامجك المفضل » .

وجميع الأطباء يتمتعون بمكانة جيدة تمكِّنهم من ممارسة التنويم غير المباشر دون مشاكل المقاومة ،لأنهم يشكلون السلطة التي لا تُفحص آرائها بالنسبة للمريض .

يجب أن يُستخدم التنويم المغناطيسي غير المباشر فقط في حالات يؤدي فيها التنويم المباشر إلى زيادة المخاوف والقلق الذي يؤثر على المعالجة . إذا أراد المنوِّم إنجاز التنويم المغناطيسي دون مناقشته مع التابع ، فعليه أن يتجنب الكلمات التي تربط عادة بالتأثير التنويمي ، كلمات مثل « نائم ، نعسان » يمكن تبديلها بكلمات مخادعة مثل : « استرخاء أو تركيز » الكثير من العيادات تستخدم تقنيات تنويم مغناطيسي على شكل « تعديل السلوك » .

هنالك أطباء أسنان ، أطباء وأطباء نفسيون يستخدمون اصطلاحات بديلة

في حال كون المريض خائف من التنويم المغناطيسي . وعندئذٍ قد يُطلب من المريض أن يكون وقوراً أو أن يعمد الطبيب إلى استخدام تأثير جسدي نفسي أو تخدير .

المبدأ الأساسي للتنويم المتنكر يرتكز على خطأ عام،وهو أن التنويم المغناطيسي مرادف لنوم الليل .

إن التابع المنتظر (المتوقع) يفترض أنه سيصبح نعساً وينام ولا يعود يستطيع سماع المنوِّم ، وأنه لن يتذكر أي شيء عندما يستيقظ . هذا صحيح بنسبة صغيرة للتابعين المتشككين في حوالي سبع من عشر حالات ، يتذكر التابع بسهولة ، والحقيقة أن التنويم المغناطيسي أشبه بحالة الاستيقاظ من حالة النوم الليلي . الفرق الأساسي هو أنه ، تحت تأثير التنويم المغناطيسي ، يكون التابع مستجيباً للإيحاء ويميل إلى الموافقة مع الأوامر التي يمليها عليه المنوِّم . وهذه القدرة على الاستجابة للإيحاء يمكن تحقيقها دون الإشارة المباشرة إلى اصطلاحات التنويم المغناطيسي .

● **تطبيق الطريقة غير المباشرة :**

يكمن نجاح التأثير في التجنب المدروس للكلمات التي قد يكون لها معنى مزعج للتابع . حضِّر للتأثير بحذف أي عوامل توتر،وتأكد أن التابع مرتاح قدر الإمكان . ابدأ التأثير باستعمال أحد الاختبارات الموحدة لمعرفة مدى الاستجابة للإيحاءات ، كرفع وإنزال اليد . سمي الاختبار مثلاً ، قدرة الخيال . يمكنك استعمال هذا الاختبار في كل من التأثيرات الجماعية والفردية . أجر الاختبار مع التابع واقفاً مواجهاً لك وأنت تعرض . بعد الاختبار ، قل للتابع « لديك خيال رائع ، والآن سنسترخي،واستعمل خيالك للتخلص من التعب والحساسيات العاطفية » .

بالنسبة لبعض التابعين ، عليك أن تقول لهم فقط بأنك ستعلمهم « التأمل » وسيتقدمون في قيادة أنفسهم دون رفض . أوحي بإغماض العين بالقول : « سيكون باستطاعتك أن تستعمل قوة خيالك بشكل أفضل وعيناك

مغمضتـان . أغمض عينيك لتتجنب تدخـل الصـور الأخـرى) من هذه النقطة يمكنك التقدم إلى إجراءات أخرى وأنت حذر،وذلك باستبدال كلمات أخرى (نوم عميق) واصطلاحات تنويمية مثل « إيحاء » ، استبدل تعابير مثل « سكون رائع » « الصفـاء العـاطفي » « تدفق حر للشعور » أو « سمو روحي » كلها تعمل جيداً كأسلوب تعميق . بدل من « إيحاءات »تحدّث عن « صورة ذاتية محسَّنة » .

هنالك تقنية بديلة غير مباشرة هي الإشارة إلى التجربة مثل « السيطرة على ألفا العقل » مخبراً التابع بأنه سيتعلم أن يسيطر على عقله . اصطلاح بديل آخر هو تقنية التغذية الطبيعية الإرجاعية .

وفي النهاية ، ما أهمية الأسماء ؟

النتائج هي التي تهمنا .


الدماغ المدرّب يقضي على الألم

التنويم المغناطيسي فعّال كمساعد طبي مسكن ومخدر . والإيحاءات التنويمية تخدل الطريق الذي يشعر الجسم فيها برسالة الألم ، تصدر ، ترسل ، تترجم من قبل الدماغ والجهاز العصبي المركزي . من أجل الألم المؤقت الموضعي ، الذي يعاني منه المرضى في عيادات طب الأسنان إلى ألم مرضى السرطان ، فإن التنويم المغناطيسي يمنح أملاً جديداً في تخفيف المعاناة .

الصداع ، ألم الظهر ، ألم المفاصل ، الروماتيزم ، الذبحة الصدرية ، ألم النسا (العصب الوركي) تشنجات الدورة الشهرية ، آلام الطلق ، إصابات الحوادث ، كل هذه ليست سوى بعض من أمراض كثيرة تستجيب للطرق المذكورة في هذا الكتاب . وقد أثبت التنويم المغناطيسي أنه نعمة لكثير من الناس إذ يخفض حدة الألم،ويقلل من الحاجة إلى المخدرات .

● كيف يعمل التنويم المغناطيسي كقاتل للألم ؟

دعونا نهتم بصداع الشقيقة . يشكو مريض الشقيقة العادي من نبض مؤلم حول الرأس والعينين . تشوش في الرؤية ـ بقع من الضوء الملتمع تُرى أيضاً ويعكس الاضطراب الوعائي خلله بتمدد الأوعية الدموية حول الرأس وهذا التمدد في الأوعية الدموية يخلق إحساساً بالخفقان يسبب ألماً شديداً .

وتحت تأثير التنويم المغناطيسي ، يُطلب من المريض أن يتصور نفسه مسترخياً وأن يرى الاحتقان الموجود في رأسه يتلاشى إلى أجزاء أخرى من جسمه « تصور يديك تنقلبان إلى لون أحمر وردي، بينما يتحرك الدم من رأسك إلى يديك » .

رولا ، في الخامسة والأربعين من عمرها،كانت تشكو من صداع منذ عشر سنوات . وقد فشلت جميع الطرق المعروفة في تخليصها من ألمها . أعلن الأطباء أن رولا سليمة وصحيحة عضوياً ، باستثناء عصبيتها . وأثناء غشية تنويم مغناطيسي عميقة ، فشل السبر في الكشف عن أي سبب خفي لمشكلتها مع صداع الشقيقة باستثناء التوتر .

نوِّمت تنويماً مغناطيسياً سبع مرات في جلسات نصف شهرية . وأُعطيت



إيحاءات إسترخاء وإحساس بالصحة . وأخبرت أن صداعها ليس له سبب شرعي ، وأنه كان ببساطة حالة قابلة للإصلاح .

أنتجت جلستها الأولى بعض الخلاص،لكنها اشتكت من الصداع قبل الجلسة الثانية . ثم تخلت عن المعالجة تقريباً لأنها توقعت أن تُشفى حالاً بعد الجلسة الأولى . وقد لاقت صديقة لها نتائج سريعة . وهذا ما قادها إلى الاعتقاد بأن جلسة واحدة ستكون كافية . ولم تدرك أن الناس يختلفون في قدرتهم على الاستجابة،وأن ما يمكن اعتباره مناسباً لشخص قد يكون غير مناسب لآخر .

جاءت رولا لجلسة ثالثة وشعرت بعد ذلك بتحسن أكبر ، لذلك استمرت حتى آخر المعالجة ، التي استمرت اثنا عشرة جلسة . لقد أصرَّت على دراسة التنويم المغناطيسي بعد أن تمت إزالة صداعها بشكل تام،وذلك لتحسين ذاكرتها وقدرتها على الاستفادة،وقد دُهشت وسُرت من النتائج . قررت رولا أن تعود إلى الكتابة المحترفة ، التي أقلعت عنها قبل ذلك بسبع سنين عندما أقعدها الصداع .

قدمت الكتابة أحاسيس متجددة عن الحياة لرولا « بدون بعض النشاط

المبدع ، كانت حياتي مجرد صداع كبير والآن كل شيء ينفتح أمامي ، أشعر أن الحياة لا مشاكل فيها ، باستثناء التحديات » .

● **الدماغ يُصنّع قاتل الألم الخاص به :**

كان العلماء يعرفون منذ وقت طويل أن الدماغ هو مركز الإحساس بالألم . ويتعلمون حول ذلك المزيد كل يوم ، ومن بين أحدث المعلومات ، المعلومة التي تقول أن الدماغ ينتج مادة كيميائية تشبه المورفين مسؤولة عن تخفيض الألم ، تخيل قاتل ألم خارق متوفر في كل إنسان ، قادر على القضاء على الألم الممض الشديد ، دون آثار جانبية مؤذية . وأفضل من كل ذلك ، ليست هنالك مخاوف من إمكانية الإدمان ، وصيدلية دماغك معك في جميع الأوقات . وهذه المادة أقوى من المورفين بمئتي مرة . وتُسمى دينورفين dymorphin وهي واحدة من مجموعة من كيميائيات



الـدمـاغ المـدهشـة ، التي تسمى إينـدورفينز Emdovphins وهذه المواد الكيميائية تشكـل جزءً أساسياً من دفاعات الإنسان،وهنالك نظريات تطرح فكرة أن التنويم المغناطيسي يطلق إيندروفين من الدماغ خلال الإغفاءة .

ومـع أن الإينـدروفـين لا تزال تحت الاختبـار ، فنحن نعرف أنها جزء من مجموعة من خمسة عشر مادة كيميائية تقريباً في الدماغ تُسمى البيبتيد pebtides . ومن المحتمل أن هنالك مواد أخرى كثيرة توجد في حالة سبات تنتظر الاكتشاف . ويُعتقـد أن إفـراز هذه المواد الكيميائية يؤثر بشكل عميق على عواطفنا وسلوكنا . وهـذا قد يفسر الإحسـاس العام بالراحة الذي يشعر به الشخص الذي يتأمل أو يستعمل التنويم المغناطيسي الذاتي بشكل منتظم . بعض الناس ينتجون قاتلات ألم طبيعية أكثر،وبذلك لديهم سقف أدنى من الألم من أولئك الذين يصدون تدفق هذه المادة الحيوية في داخلهم . ويبدو أن توقعات المعاناة تؤثر على الدرجة التي نزيد فيهـا أو نقلل الانـزعاج . إن اكتشاف انتاج الدماغ للمسكن يزيد الآمال في أننا ستتمكن من التقليل من استعـمال قاتـلات الألم التي تسبب الإدمان والتي أوقعت الكثير من الناس في شراكها . اكتشف علماء الأعصاب هذه المعلومة الجديدة أثناء بحثهم عن الآلية التي تمكن مخدرات مثـل الهيروبين والمورفين من إعطاء حالة من النشاط والخفة وقتل الألم . وتسبب بذلك الإدمان .

يظن العلماء أن المسكنات الطبيعية تربط نفسها بمناطق معينة من الدماغ . وتنتج ردود فعل كيميائية ذات نتائج إيجابية . يعتقد المعالجون بالتنويم المغناطيسي أنه بالتطبيق الناجح لمبادىء التنويم المغناطيسي يمكن أن يُدرب الدماغ على إنتاج إفرازات إضافية من قاتل الألم،دون تحريض إضافي بواسطة المخدر .

● كيف تصل إلى مرحلة اللاشعور :

إن استراتيجية السيطرة على الألم تتنوع إلى درجة كبيرة وذلك تبعاً لشخصية الفرد . إذا كان الفرد قابلاً للتنويم المغناطيسي ، قد يقرر المنوِّم اختيار واحدة من أسرع الـطرق . إليك طريقة تعمل جيداً،اطلب من المريض أن يتخيل أن مخدراً موضعياً حُقن مباشرة في المنطقة المتألمة . ثم قل :

« يقل الألم أكثر فأكثر . لم تُخدَّر . والخدر ينتشر » .

هذا الإجراء نافع في علاج الإنسان بشكل خاص . وهنا يطلب طبيب الأسنان من المريض أن يفتح فمه ويغلق عينيه،ويقول طبيب الأسنان بعد أن يضرب على اللثة « لقد حقنت لتوي النوفوكين (مخدر موضعي) في الجانب المناسب من فمك . وفكك يتخدر بكامله . وسيقوى هذا الخدر،سيصبح أقوى عندما نسمع صوت الحفارة . ولن يتدخل شيء مع أعصابك التي تصبح أكثر حذراً وعندما أعد عداً تنازلياً من ١٠ ـ ٠ سيتلاشى الألم » عندما ينتهي الحفر ، سيقول الطبيب : « ستعود الأعصاب في وجهك عادية ، وستفتح عينيك ، ولن يكون هنالك آثار بعدية أو انزعاج » .

قد يوحي بأقراص أو مرهم بدل الحقن .

هنالك تقنية أخرى : « تخيل الأعصاب التي تجري في المنطقة مُسيطر عليها من قبل مفاتيح في دماغك وتصور يدك تدير المفتاح وتطفىء الألم » .

والحقيقة البديهية أن الألم يُدرك في العقل والجهاز العصبي المركزي أكثر مما يُدرك في الجلد أو العضلات في المواضع المباشرة للمشكلة،والدليل المقنع على ذلك موضّح بظاهرة أعراض القطع الوهمي،وهو اختلاط شاذ يحدث أحياناً بعد عمليات البتر الجراحية . يشعر المريض بإحساس أن عضواً من جسده لم يعد موجوداً ، لقد وصف جراح رد فعل مريضه بعد قطع رجله اليسرى من الركبة « أشعر بوخز خفيف في قدمي » ثم قال المريض « أشعر كأنها لا تزال موجودة » واشتكى ألم في عضلات الساق . ويُفسر رد الفعل هذا كانعكاس مؤقت على الصورة العقلية . تنتج فكرة ساقه المصابة بالألم . وبالمقابل يعيد الألم صورة الجزء المفقود . والحدس أمر جوهري للإدراك يعتمده الحدس على تجارب سابقة مخزونة في مستودع الذاكرة ، وكنتيجة للتوقع،يصبح الألم وصورة الجسد مرتبطين معاً بانعكاس أوتوماتيكي .

وتشمل المعالجة تعليم المريض التنويم المغناطيسي الذاتي،ويُعلَّم كيف يتخلى عن ذاكرته غير الحقيقية عن العضو ، واستخدام تصور ذاتي كمساعد في تعديل الحقيقة .

يُستخدم التنويم المغناطيسي أيضاً في حالات كهذه لتدريب المريض على الاسترخاء وتقبُّل البديل الوافي بارتياح ، ويسهل التنويم المغناطيسي أيضاً التعاون قبل الجراحة ، والطبيب العاقل يعرف أنك لا تجد المعالجة لأجزاء الجسم فقط ولكنه يتجه إلى العواطف أيضاً .

الإيحاءات التنويمية لا تقدر بثمن في تغيير رأي المريض في سوء حظه ويدفعه إلى المرح وتوقعات التحسن .

● **مساعدة لمرضى السرطان .**

هنالك طرق عديدة يمكن بها مساعدة مريض السرطان من خلال التنويم المغناطيسي . ولنبدأ بمساعدته في السيطرة على الهبوط العاطفي وبناء ثقة في الشفاء .

وقد ذكر مرضى شفاءهم من الغثيان الناتج عن المعالجة الإشعاعية والكيميائية ، وبالإضافة إلى ذلك ، يقلل التنويم المغناطيسي من الحاجة إلى المخدر في الحالات التي توصف فيها الجراحة . وفي حالات كثيرة حصل مرضى السرطان المعالجين بالتنويم المغناطيسي على راحة كافية من الألم بحيث انخفضت حاجتهم إلى جرعات مخدرة بشكل كبير .

درس الدكتور فرانك لوليس وزوجته الدكتورة جين آشتر بيريج نتائج التخيل العقلي على تسعين مريض سرطان،وذكروا أنه في معظم الحالات ساعد التصور العقلي على الشفاء .

علَّم الباحثان المرضى أن يتخيلوا تطور مرضهم الداخلي ويتصوروا قوى أجسامهم تتغلب على المرض . ويؤكدون على أهمية تفهُّم المريض لكيفية عمل الجسم في حالة المرض والصحة . ولزيادة حدة خيالهم ، وجه الدكتور لوليس مرضاه إلى تمارين استرخاء متميزة . وفي بعض الحالات الصعبة بشكل خاص ، استخدم نظام تنويم مغناطيسي ذاتي متصلاً بالمخدرات وعلاجات دوائية أخرى .

ويصف ضحية سرطان يزعم أنه حقق شفاءً كلياً ، تخيُّله بهذه الطريقة : « أتخيل أنني أطوِّق خلايا السرطان بأضواء بيضاء ثم أتحدث معها بأسلوب عقلي .

أقول للخلايا أن عليها إيقاف نشاطها والذهاب إلى مكان آخر ، لأنها غير مرغوب بها » .

ويعتقد هذا التابع أنه يستطيع التأثير على شفائه الذاتي ، وربما كان لإيمانه القوي رد فعل إيجابي .

ويبدو أن لهذه الظاهرة قيمة كافية لإيجاد ممر لاكتشافات مستقبلية بنفس الطريقة التي يستقطب فيها الشفاء الديني اهتمام الباحثين . وفي جميع مجالات العلاج ، يعطي موقف المساعدة من جانب المريض أملاً لا يمكن أن يسبب أذى بالتأكيد .

وقد تبرعت مجموعة من المنومين المغناطيسيين بخدماتها منذ بضع سنوات لمرضى السرطان الميؤوس منهم في مشفى ميموريال في نيويورك . وقالوا أن بعض المرضى الذين لم يكن باستطاعتهم تحريك أعضائهم بسبب الألم والضعف استجابوا بشكل جيد للإيحاءات التنويمية وصار بإمكانهم النهوض من السرير ، وارتداء ثيابهم ، ومشاهدة مسرحية على مسرح المشفى . وبينما كانوا وراء إمكانية الشفاء التام . صارت شهورهم الأخيرة أكثر احتمالاً بالزيارات المنتظمة للمعالجين الذين دربوهم على استخدام إيحاءات التنويم المغناطيسي الذاتي لتخفيف ألم إزعاج حالاتهم . وقد شكّل التنويم المغناطيسي الملاذ الأخير لكثير من المرضى الميؤوس من شفائهم الذين تشكلت لديهم مناعة من قاتلات الألم .

وتستخدم أشرطة التسجيل في بعض المشافي الأوروبية للمرضى الميؤوس منهم لتخفيف معاناتهم خلال الشهور الأخيرة من أعمارهم . ذكرت جوسي سلون ، وهي ممرضة نفسية تمارس التنويم المغناطيسي ، أن هذا يجري في معهد الإيحائية Suggestology في يوغوسلافيا،حيث يمكن للمرضى الانسجام مع أشرطة شفاء أو تكيف،بينما هم في مرحلة النقاهة .

ويدعي الأطباء هناك انحسار أمراض خطيرة،وذلك بالاعتماد على إعادة التكييف العقلي .

● ألم طب الأسنان :

لم يعد استعمال التنويم المغناطيسي كملحق بممارسة طب الأسنان مثار جدال . ويعمل المنومون المغنطيسيون في علاج الأسنان ويؤدون عدة فوائد .

يطبق المنوِّم المغناطيسي السني التقنيات بعناية ، ويشجع التنويم المغناطيسي بينما يستخدم الطرق التقليدية في نفس الوقت . إن أشجع شخص بيننا قد يرتعش عند التفكير بالذهاب إلى كرسي طبيب الأسنان،والمريض من هذا النوع يجد أطباء الأسنان التنويم المغناطيسي أداة قيمة في جعل التجربة أقل خوفاً وإيلاماً أيضاً .

وقد جعل التخدير التنويمي علاج طب الأسنان ممكناً لكثير من الذين لا يزالون حتى الآن غير قادرين على إخضاع أنفسهم للعلاج الضروري . والتقنيات لا تجعل العلاج ممكناً للمريض فقط ، بل يتخلص الطبيب أيضاً من الضغط غير اللازم عند معالجة المريض الصعب .

وقيمة المبدأ السيكوسماتي (الطب الذي يبحث في الأمراض الجسدية الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية)، كجزء مكمِّل لممارسة الطب السني قد أثبتت قيمتها ليس فقط في التخفيف من ألم الحفر ، ولكنها فعالة في أعمال مشابهة كالمعالجة التقويمية للأسنان ، المناطق المحيطة بالأسنان ومناطق خاصة أخرى . هنالك أشياء أخرى في التنويم المغناطيسي إضافة إلى جعل المريض ينام،والعمل مع تابع مخدِّر . فالمخدر يمكن أن يفعل ذلك . فالتنويم المغناطيسي يُستعمل بطريقة أكثر أهمية لجعل الشخص يسترخي عاطفياً ، ويقضي بذلك على التوتر والخوف ، وهذا يعطي أطباء الأسنان المنوِّمين مغناطيسياً ميزة خاصة على حقن المخدر . وليس هنالك آثار جانبية كالخدر وتغيرات المزاج ، التي ترافق استعمال المخدر عادة .

يمكن أيضاً تعليم التنويم المغناطيسي الذاتي للمرضى الصعبين الذين يمكنهم القيام بإعطاء ذاتي لإيحاءات قبل العلاج بعدة دقائق ، بينما هم في غرفة الانتظار،ولهذا الاسلوب أهمية خاصة في علاج الأطفال،لأن التجربة اللطيفة تهيىء الطفل لزيارات مستقبلية دون الهياج المعتاد . وهذا يشكِّل الفرق بين الفم الصحي ومشاكل سنية طوال العمر . وقد أخبرني أطباء الأسنان أن المريض المفرط

الحساسية يمكن تنويمه مغناطيسياً بسهولة أكبر . وكلما كان النفور من إصلاح الأسنان أقوى ، كان الدافع أقوى لتجنب الألم والإزعاج . وبذلك يختار المريض التعاون كسبيل للخلاص .

لقد انتشر علم التنويم المغناطيسي في العلاج السني إلى درجة وجود تنظيمات خاصة ، مثل المنظمة الأمريكية لطب الأسنان السايكوسماتي (الجسدي النفسي) وهي جمعية من أطباء الأسنان ذوي الأفكار الأخلاقية الذين دُربوا وصُرح لهم بتطبيق التنويم المغناطيسي في علاج الأسنان . ويتعرف الأعضاء على ردود الفعل النفسية لكل فرد بالارتباط مع علاجه .

وتطبيق التنويم المغناطيسي في علاج الأسنان قد بدأ باكراً في عام ١٩٤٨ ، قبل أن يُعترف بالجمعية الطبية الأمريكية كمساعد طبي ذي قيمة ، وذلك من قبل مجموعة من أطباء الأسنان في الشمال الغربي . الذين كانوا يعملون تحت قيادة الرائد توماس أويرغيس وهو دكتور في الطب النفسي وكان يُشار إليه دائماً باسم « أبو التنويم المغناطيسي السني » والجمعية أصبحت الآن عالمية وتصدر مجلة (الجمعية الأمريكية لطب الأسنان الجسدي النفسي) .

وقد تلاشى الغموض الذي يحيط بالتنويم المغناطيسي،وتلاقي هذه الظاهرة العلمية الآن استحساناً لنجاحاتها الكثيرة .

● التخلص من ألم الظهر المزمن :

يميل الكثير من الذين يعانون من ألم مزمن في الظهر إلى التشاؤم حول مشكلتهم . « قال الطبيب أنه ما عليّ إلا التعايش مع المرض » .

هذا النوع من التعزيز العقلي يجعل من الصعب إقناع الشخص المصاب بأن 'علاج ممكن . وقد جعل المفكرون السلبيون أنفسهم حساسة لتحمل العذاب , والجسدي الذي لا حاجة له . وقد قاد ذلك بعضهم إلى حافة الإنتحار الألم المعذِّب الذي يصيب ليس عصباً معيناً فقط،ولكن جهازهم العصبي باكمله .



يقول الدكتور ويليام إي كروغير في كتابه :

التنويم المغناطيسي التحليلي والتجريبي . .

هنـالـك لغـة عضـوية يستخدمها الجسم لاطلاق اعتراضه . ويحدد اختيار النظام العضوي من قبل المنطقة الموبوءة التي يقع فيها الصراع . .

وبذلك ، فتعبير مثل « حمل ثقيل على ظهري » « انزل عن ظهري » « ألم في العنق » جميعها تصبح قاعدة شعورية لتجديد الانزعاج الذي يقود في الحقيقة إلى الألم . وكلما استُعمـل التعبير السلبي أكثر ، كلما صارت قوته على التكيف أكبر . جميعنا تأثرنا باستخدام الكلمات وبتأثيرها الجسدي العاطفي .

إن إزالة الألم الجسدي الناتج عن أسباب نفسية تتم عن طريق مساعدة الشخص المصاب على كسب وعي لعاداته غير الشعورية من التقوية العاطفية .

وينصح الدكتور كروغير باستعمال كل من الإيحاءات بعد تنويمية،وتعليم المريض التنويم المغناطيسي الذاتي والإيحاء الذاتي . وتتطلب إزالة الألم بالمعالجة التنويمية المغناطيسية عادة إذن المريض ، لأن أعراض الزوال قد تجعل الفرد غير الواعي ينقل الأعراض إلى منطقة أخرى .

بعد تأثير قياسي بإغفاءة عميقة المستوى قدر الإمكان ، يوحي بالانتقال بالشكل التالي . يُطلب من المريض أن لا يحرك الألم من مكانه الحصين (إنظر إليه وهو يتحرك ـ ينجرف ـ إلى الأعلى والأسفل ـ ثم إلى الأمام ـ يصعد عبر الجهاز التنفسي ، وأخيراً ازفره إلى الخارج مع النفس التالي ، اطرد الألم خارج جسدك تماماً ولا تدعه يعود » . .

يوحي بعض المعالجين بـ : « تخيل الألم كضباب أزرق . تصور فتحة في منطقة الألم ، وأنت تزفر ، تخيل الضباب الأزرق يخرج من الفتحة في البقعة المصابة . . ومن الممكن حدوث زوال مباشر للألم . ففي حالة متوسطة من السرنمة يضع المنوِّم يده مباشرة على المنطقة المتألمة ويقول :

« يدي اسفنجة ـ جاهزة لامتصاص كل ألمك . سآخذه وأرميه بعيداً لأنك لا تحتاجه ، والآن بينما أعد من ١ ـ ٣ ، سيتلاشى الألم ـ واحد ـ يذهب ـ اثنان ـ يذهب ـ ثلاثة ، خذ نفساً عميقاً وازفره ـ تتخلص من الألم مباشرة ـ ثلاثة ، يذهب يذهب لقد ذهب الألم كله !» .

الولادة . .

المريضات اللاتي جربن التخدير بالتنويم المغناطيسي من أجل الولادة لم يكنّ يقصدن ذلك . إن التنويم المغناطيسي واستعمال التنويم المغناطيسي الذاتي يفترض موقعاً مشرفاً في مجال التوليد . وباستعمال هذه الطرق يمكن لحالات حمل كثيرة أن تمر بالمراحل المبكرة من الطلق دون استخدام مسكن أو مخدر ، ومهما يكن ، ففي المرحلة الثانية يُعاد استعمال بعض المسكنات ، ويتوقف ذلك على حالة المريضة . وقد أصبحت النساء واعيات لطرق السيطرة على ألم الحوض والتخلص

منه بالطرق التي لا تعتمد على مخدرات مؤذية وعوامل أخرى مشابهة . والتنويم المغناطيسي قد لا يحل محل الجرعات المخدرة تماماً ، ولكنه يمكن أن يكون ملحقاً بالطرق المستعملة .

وهنالك أسباب عديدة تجعل المرأة الحامل تختار استعمال التخدير بالتنويم المغناطيسي بدل التخدير . والخوف هو عادة الدافع الأعظم .

قالت لينا . .

أنا خائفة جداً من ألم الولادة،وعندما اكتشفت أني حامل أُصبت بالرعب أحسست أنني لا أستطيع أن أمر بالولادة،سمعت عن المخدرات التي يمكن أن تُعطى لي،ولكن ذلك جعلني أكثر خوفاً من حالة اللاوعي،ثم أخبرتني صديقة لي عن منوم مغناطيسي يساعد الناس على التخلص من خوفهم من الأشياء مثل الطيران والمصاعد . لذلك أردت أن أراه » أحد الأشياء التي أقنعت هذه المرأة الشابه باستعمال التنويم المغناطيسي لولادتها هو أنها مع التنويم المغناطيسي تستطيع أن تكون واعية،وأن تشارك في عملية الولادة . وهنا تم التخدير بواسطة منوِّم مغناطيسي مدرَّب،ولكن الكثير من النساء تعلَّمن فن التنويم المغناطيسي الذاتي لتخفيف آلامهن،وذلك بتهيئة طلق اكثر استرخاءً . المريضة التي تختار التخدير بالتنويم المغناطيسي يجب أن تُدرب مسبقاً على التنويم في مكتب طبيب،ويتم ذلك بشكل أفضل اذا حضرت سلسلة من الجلسات التي تعمل كتجربة (بروفة) للولادة النهائية .

ويعمل التنويم المغناطيسي على إزالة إزعاج الطلق ، ولكنه لا يفسد الاحساسات والعواطف الرائعة المرافقة للتجربة . وبذلك تستطيع الأم أن تكون واعية تماماً،وتستطيع الاستمتاع بسماع أول صرخة لطفلها دون أن تعاني من ألم أو قلق . وبدلاً من الألم،تشعر بالتشنجات كأنها مجرد توتر في العضلات البطنية .

إن التنفس الايقاعي المنتظم جزء هام من عملية التمرين . ومن بين الايحاءات المعطاة هي الايحاءات التالية :

« تنفسي بعمق كما كنت قد تدربت في جلسات التمرين . ركزي على ايقاعات تنفسك ، على ارتفاع وهبوط الحجاب الحاجز . وعندما تحسين بتقلص

الطلق العضلي ، ابدئي باللهاث في أنفاس قصيرة . احسبي عدد الانفاس القصيرة التي تأخذينها بين كل تقلص وآخر » .

إن تركيز انتباه المريضة بعيداً عن الألم وتوجيه أفكارها الى العد والتنفس يميل الى تخفيض القلق ويختفي الاحساس بالالم،يقلل التنويم المغناطيسي من القلق . ويسرّع الزمن بين كل مرحلة من الطلق والمرحلة التي تليها،ويستعمل كثير من المولدين التنويم المغناطيسي كمخدر وحيد في معظم حالاتهم،يقول الدكتور جيمس هال من مركز دالاس للعلوم الصحية في جامعة تكساس .

يستطيع التنويم المغناطيسي أن يتحاشى ألم الطلق بحيث تكون بداية كل تقلص إشارة للمريضة للاسترخاء في إغفاءة تنويمية أعمق. وتقودها نهاية كل تقلص إلى الخروج من الحالة التنويمية والتواصل مع طبيبها.

وبكلمات أخرى، يمكن أن تنسجم التشنجات وعمق التنويم المغناطيسي بهذه الطريقة. وإيحاء بعد الولادة التنويمي يكون لتسريع شفاء المريضة وعودتها إلى النشاط العادي بالسرعة الممكنة دون اختلاطات. وقد وُجد أنه عبر استخدام التنويم المغناطيسي الذاتي، يزول النحيب والصراخ العادي الذي تصدره النساء أثناء الطلق.

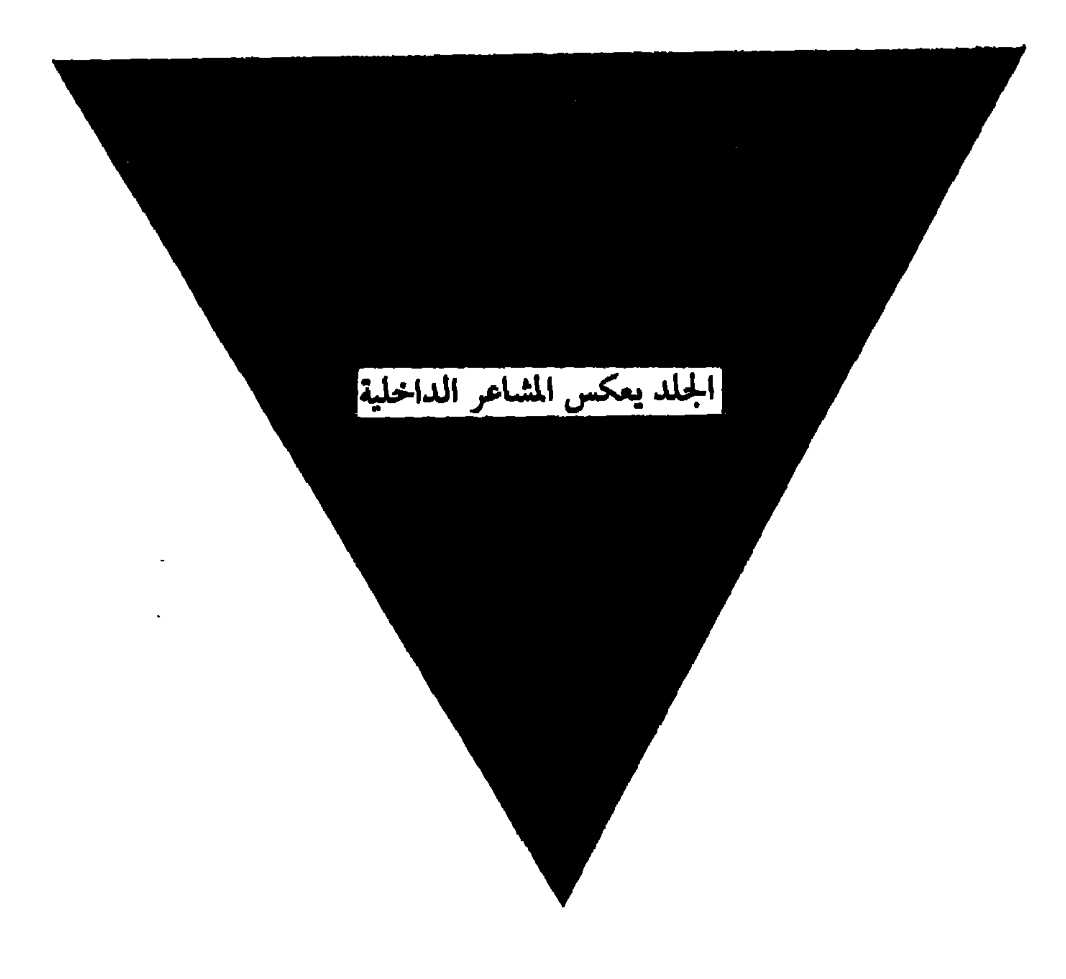
* الألم الطمثي:

يقول الأطباء أنه ليس هنالك تفسير معين لحصول تشنجات لدى بعض النساء أثناء الحيض،وعدم حدوثها لدى البعض الأخر. يقول الأطباء أحياناً لامرأة شابة: «قد تتحسن حالتك بعد أن تنجبي طفلاً».

وهذا قد لايكون عملياً للمرأة العازبة أو الفتاة التي تبلغ السادسة عشر من عمرها التي قد تعاني كل شهر خلال طمثها. هنالك وصفات كثيرة وأقراص مسكنة يُزعم أنها تخلص من الألم الطمثي. ولكن بعض هذه المنتجات قد يكون خطيراً. وقد منعت إدارة الأدوية الاتحادية العديد منها. والتنويم المغناطيسي الذاتي أكثر فعالية من الذهاب إلى منوم مغناطيسي كل شهر لمنع تكرر التشنجات الحيضية. وفي الحقيقة أن بإمكان المرأة أن تتجنب بدء التشنجات بإعطاء نفسها إيحاء ذاتياً أن

لديهـا حيض عادي وطبيعي دون إزعاج. إن «قفاز التخدير» الذي يشمل التركيز على الخـدر في اليد، يفيد بشكل مثير للانتباه في حالة التشنجات الطمثية. تضع الأنثى يدها التي تخدرت على المنطقة الحوضية وتركز على انتقال الخدر إلى المنطقة.
وقد خلقت إحدى النساء الشابات التي درست التنويم المغناطيسي الذاتي معي هذا الخيال الذي أفادها كثيراً في إزالة الألم من أي جزء من جسدها «أول شيء أفعله هو الاسـترخـاء. والذهاب إلى مكاني إلى مركزي،ثم أتخيل نفسي أنكمش إلى ممرضة صغـيرة دقيقـة،وأتخيل نفسي داخـل جسدي أحدد مصدر الألم. أراه منطقة حمراء ساخنة ثم أتخيل نفسي أضع كيس ثلج على الألم وأبرده».

كان خيالهـا ببساطة مسألة تركيز على الأمر. ومنذ ذلك الحين وضعت هذه التقنية لأناس آخرين يعانون من ألم داخلي. وقد نقلوا إلي خبر حصولهم على نتائج إيجابية. وقد صارت الأدلة على فعالية العلاج بالتنويم المغناطيسي الذاتي شائعة ومعروفة.


الجلد يعكس المشاعر الداخلية

لقد أثبت علم أسباب الأمراض الجلدية الناتجة عن اضطرابات نفسية جدارته منذ زمن طويل،وهذه الأمراض هي الاضطرابات الجلدية كالأكزيما، مرض سقوط الشعر، التهاب الجلد، الثآليل، داء الصدف، الحكة، و يعبر جلدنا بصمت وعفوية عن مشاعر داخلية قد نكتمها أحياناً. إن حالة البشرة تعكس المزاج العقلي الداخلي،وذلك لأن الجلد والأعصاب مرتبطين بنسيج حساس سريع الاستجابة، وبسبب هذا الارتباط، كان بإمكان إيحاءات التنويم المغناطيسي أن تعطي آثاراً حسية مختلفة على الجلد، كالبثور، الخدر، والإحساس بالحرارة أو البرودة المفرطة. والجهاز العصبي قادر على توجيه القوة العاطفية إلى مناطق مركزة أو أعضاء الاستقبال،وهذا قد يفسر إصابة أعداد كبيرة من الشباب بثورات جلدية في الوقت الذي يكونون معرضين فيه لثورات عاطفية،وعندما يكون الشكل الوجهي له الاهتمام الأعظم،فإن العواطف تعكس صوراً داخلية سلبية،وحب الشباب هو واحد من أكثر ردود الفعل الجلدية ازعاجاً التي تتأثر بعامل جسدي نفسي. ولأن العواطف في ذلك العمر تستطيع إدامة الشكوى، فإن أطباء الجلد يرسلون هؤلاء الناس إلى طبيب نفسي أو إلى منوم مغناطيسي لعلاج مرافق نفسي جسدي،يعتقد الكثير من الأطباء النفسيين أن حب الشباب يمكن أن يُثار عن طريق الإحساس بعدم الأمان وعدم القدرة على تحمل مسؤوليات البلوغ القادمة. وبذلك تثبت التعديلات العاطفية أنها أكثر فعالية من العلاج الدوائي. ويمكن أن يكون التنويم المغناطيسي مساعداً على خلق وعي أعظم لهذا النوع من المشاكل عند المريض،كان هنالك أيضاً حالات من حب شباب يتلاشى بسرعة بمساعدة المنوِّم المغناطيسي الذي يوحي بالنفور من بزل البثور.

وفي أي وقت تفكر به ببزل البثور في وجهك، ستتخيل آثار جراح قبيحة وتتوقف مباشرة. ثم ترى وجهك يصبح أكثر صفاءً.

ومن استعمالات التنويم المغناطيسي الهامة هي إزالة إزعاج الحكة. لأن التفكير المتهيج يزيد من إحساس الحكة،ولأن الكثير من الاضطرابات الجلدية ذات أصل نفسي جسدي،فهي متغيرة إذاً. إن الاسترخاء العصبي العضلي المترافق مع إيحاءات معطاة خلال الإغفاءة العلاجية، تعطي نتائج سريعة،لقد رأيت آفات

جلدية تُشفى أمام عيني خلال ساعة من التنويم المغناطيسي،إحدى التقنيات المستخدمة في إصلاح حب الشباب والاضطرابات الجلدية الأخرى هي «تقنية المرآة».

إن رؤية الإنسان لنفسه خالياً من الشكوى غير المرغوبة يستحث الخيال لإنجاز التحسين المتخيل.

تنتقل الرسائل العقلية بسرعة عبر الطريق العصبية،ويميل الخيال لإطلاق استجابة فيزيائية. وقد جربنا جميعاً ردود فعل جلدية على مشاعرنا العاطفية. الخوف قد يسبب قشعريرة،والارتباك قد يخلق احمراراً وردياً لدى البعض، واندفاعاً غير مريح لدى الآخرين. والقلق يزيد من التعرق،والتوتر يزيد من الحكة الجلدية، في حالات الحكة المزمنة التي ليس لها سبب ظاهري، يساعد التغيير الموجه إلى إزالة الأعراض كثيراً. أخبر التابع النائم: «تشعر بجلدك ناعماً مريحاً،انظر إليه وهو يبدو خالياً من الشوائب. تذكر أنه ليس هنالك سبب يدعوك للحك. ليس هنالك حكة .. كل ماهنالك إحساس ناعم مريح».

أوح له بأن الاصابع تصبح ثقيلة كالرصاص،وبذلك فهي غير قادرة على الحك إذا خطرت له فكرة الخمش،وعندما توقف الشخص عن إيذاء نفسه، فإن تحسنات ملحوظة تطرأ في حالة مرض الصدف، - الأكزيما،الشرى - وحب الشباب، وعندما يتقبل العقل موقفاً أكثر إيجابية،تصبح ردود الفعل واقية بدل كونها مدمرة.

*** الارتباك يثير احمرار الوجه:**

الاحمرار خجلاً: هو احمرار الوجه، خاصة من الخجل،الاحتشام أو الارتباك، واحمرار الوجه هو أكثر من رد فعل فيزيائي لاندفاع الدم إلى الوجه. إنه أمر نفسي. فنحن نحمر خجلاً عندما تُلمس النفس الداخلية بفكرة غير متوقعة، تكشف إحساساً سرياً نحاول إبقاءه خفياً،وبغض النظر عن المحرض العاطفي، فإن احمرار الخجل قد يكون جذاباً في سن الرابعة عشر، ولكنه مقرف في سن الأربعين،خاصة لرجل في مجتمعنا العصري.

كان فؤاد متعهد مبيعات لشركة مساحيق تجميل،ولم يكن الكلام أمام العوام أمراً سهلاً على فؤاد،وقد حارب فؤاد الخجل في شبابه. ثابر على اتباع جميع المناهج الموصوفة له، وقرأ جميع الكتب المختصة. ومع ذلك ظل كلما ألقى كلاماً دعائياً لمستمع، يتعرق بغزارة ويحمر وجهه. اعتاد زملاؤه على تورد وجهه،كان يُوصف دائماً بأنه «الرجل ذو البشرة المحمرة» وقد بدا أن الجميع قبلوا وجه فؤاد الأحمر باستثناء فؤاد نفسه. وقد سأل عند أول جلسة معالجة: «كيف أستطيع إيقاف هذا الاحمرار الأحمق».

فأجبت أن المكان المناسب للانطلاق في المعالجة هو إيجاد السبب الأصلي أو الحالة التي حرضت مشاعرك المنزعجة. وتحت توجيهي، تراجع الاحمرار واكتشف سبب مشكلته، كان فؤاد يحمر ويتعرق في كل مرة يقدم فيها بياناً كاذباً عن إنتاجه أو يبالغ في قيمة، وينتابه إحساس بالذنب. كان إحساساً بالذنب مترافقاً مع الكذب منذ الطفولة، يسبب احمراره.

وقد تذكر فؤاد بالارتداد البعيد في ماضيه أنه عندما كان ولداً صغيراً كانت أمه تقول: أستطيع أن أعرف عندما يكذب فؤاد لأن الله يصبغ وجهه بالأحمر فيعرف الجميع أنه يكذب.

واستطاع فؤاد أخيراً أن يضحك عند استذكار طفولته «ياله من سبب سخيف للاحمرار أثناء توزيع المبيعات».

إن الوعي فتح عقله على عدم جدوى عرض الذنب النفسي الجسدي. ورد الفعل المناسب أثناء الطفولة يكون عادة غير ملائم للشخص الراشد.

وتعود معظم مشاكل عدم النضج إلى حالات يكون فيها الناس قد نموا جسدياً ولكن تفكيرهم لايزال تفكير أطفال.

* الشرى والغضب المكبوت.

لبنى معلمة مدرسة من النمط القديم،تنفجر في لون أزرق محمر كلما كظمت غيظها،وقد أوضحت أن حالتها تسوء كلما شعرت أنها استُفزت من قبل طلابها،وقد أظهرت لبنى تمعناً في حالتها. وقد أُقنعت لعدة سنوات أن الشرى قد نتج عن

حساسية غذائية «اعتدت على التفكير أن البندورة، البطاطا، الفريز، أو الخيار هو السبب، واتبعت نظاماً غذائياً محدداً.»

ولكن ذلك لم ينفع،حتى أنني جربت التحليل النفسي مدة خمس سنوات دون جدوى،وأخيراً اقترح طبيبي أن ألجأ إليك من أجل التنويم المغناطيسي»وقد ذكرت لبنى في جلستها الأولى إدمانها على المهدئات وقالت: «إنها الطريقة الوحيدة التي تمكنني من احتمال الصغار المتوحشين الذي أعلمهم «وبالإضافة إلى الشرى اقترح طبيبها منعها عن المهدئات وتوجيهها إلى اتباع نظام غذائي منخفض الحريرات وصفه لها. وفي منتصف جلستها الثالثة، وصلت لبنى إلى مستوى الإغفاءة العميقة واكتشفنا أصل إثارتها. ولفتح مخزن ذكرياتها القديمة المسجلة، أوحيت لها بما يلي:

تخيلي الزمن والحالة التي سببت ظهور الاندفاع لأول مرة. مع من أنت؟ وماذا يحدث؟ ركزي على مشاعرك. ولاحظي كيف يتفاعل جلدك معه» وبينما كنت أتحدث، كنت أراقب ذراعها عن قرب وخلال دقائق، انتشر شرى الغضب. ومع أن لبنى كانت في حالة إغفاءة عميقة، فقد بدت نظرة من الدهشة والذهول على وجهها. وعند هذه النقطة عكست الصورة «تخيلي نفسك الآن وقد شُفيت تماماً. أنت تتمشين في البلدة والنسيم العليل يلاطف بشرتك الصافية. تبدين في حالة جيدة وتشعرين بالاسترخاء،بشرتك في حالة جيدة». أرخى الصفاء عضلات وجهها حدقت في ذراعيها وقلت «الشرى يصبح شاحباً وأصغر حجماً،سيكون بحالة حسنة حالاً،الشرى يصبح أصغر وأكثر شحوباً، أصغر وأكثر شحوباً».

اختفى الشرى بسرعة أكبر من السرعة التي ظهر فيها.

واكتشفت أن لبنى كانت قادرة على إظهار وإخفاء الشرى بتركيز قواها العقلية على صورة خيالية سلبية أو إيجابية.

إن تأثير ماحدث تحت التنويم المغناطيسي أقنع لبنى أن لديها سيطرة على ردود فعل جسمها،والآن كلما حدثت حالة مثيرة للغضب، بدل أن تشعر بالغضب، صارت تعرف كيف تعكس عواطفها المنزعجة،وقد تعلمت أن تبتسم وتأخذ ثلاثة أنفاس عميقة، وتفكر بحل للمشكلة، وقد مرت سنتان على آخر زيارة قامت بها لبنى لمكتبي. كانت تمارس التنويم المغناطيسي الذاتي والإيحاء الذاتي كما وُصف في

هذا الكتاب وخلال مكالمتها الهاتفية الأخيرة، أخبرتني:

«إنني أستعمل التنويم المغناطيسي الذاتي للسيطرة على وزني ولتحسين عادات نومي، وتخفيض توتري. وصرت قادرة على التوقف عن استعمال المهدئات والأدوية الخاصة بالشرى. ولم أعد أدع الشرى يدخل تحت جلدي أبداً». وقالت بشكل يعكس المستوى العالي لوعيها «إنني أترك كل شيء يمر وراء ظهري».

* الأكزيما والقلق:

نيك ـ د ـ خادم في التاسعة والعشرين من عمره،يعاني من الأكزيما المتكررة منذ ثمان سنوات،وكلما ظهر اندفاع الأكزيما على يديه، بطلب منه مستخدمه البقاء في بيته حتى تتلاشى الحالة. إذا كنت تفكر بأن نيك قد يكون كارهاً لعمله، فأنت على حق ولكنه لم يكن يحلم بأن هنالك صلة بين استيائه من عمله في أعمال الخدم وبين اندفاعات الأكزيما التي تصيبه ورغبته المحبطة في فعل شيء أكثر ملاءمة لمواهبه وذاته أدت إلى ظهور الأكزيما.

يميل نيك إلى بقائه شارد الذهن، وينسى دائماً جزءاً من طلب الزبون. وقد سبب وضعه الأشياء في غير أماكنها في المطبخ غضب رئيس الطهاة،ولذلك كان نيك يُعاقب دائماً. ثم قرر فوراً أن يدرس الالكترونيات في المساء. لم يكن نيك جيداً كطالب، وقد وجد صعوبة في التركيز مع أنه كان يعني له التخلص من العمل كخادم.

عندما استجوبته، وصف نفسه بأنه يفتقد الثقة بنفسه للنجاح في شيء جديد، وبالإضافة إلى ذلك علل قائلًا: «أحتاج إلى النقود التي أكسبها من عملي كخادم لأعيش بها». وقد دُرِّب نيك على إعطاء نفسه الإيحاءات الذاتية التالية خلال التنويم المغناطيسي الذاتي:

«سأستمتع بعملي وأبقى مسترخياً. ستبقى يداي صافيتان . . دون أي أكزيما وذاكرتي ممتازة . . كخادم ومن أجل الدراسات».

بعد أربع جلسات من التنويم المغناطيسي، والتنويم المغناطيسي الذاتي يومياً باستخدام شريط تسجيل، ذكر نيك أن الأكزيما قد اختفت وأن تحسناً مدهشاً قد

طرأ على ذاكرته. وفي ذلك الوقت فتح عمه مطعماً وصار نيك المدير له، وهو مركز فيه سلطة استمتع به كثيراً واختفت الأكزيما إلى الأبد.

*** داء الصدف والاهمال:**

من أهم الحالات، حالة مارسيلا وهي عاملة تسلية في السابعة والعشرين من عمرها في مدرسة أطفال.



ومـع أنـه كان يوماً صيفياً حاراً، كان ترتدي وشاحاً حول رأسها، وقميصاً بأكـمام طويلة، وبنطالاً فضفاضاً لتغطي إصابات رجليها. ولم يكشف عن حالتها إلا حاجبيها الصلبين. لفت مارسيلا رجلي بنطالها وأزالت المنديل لتريني وقالت:

«إنني أعاني من الصدف طوال حياتي، لقد جربت كل شيء حتى الاستشارة الـنـفسية لم تنفعني،ليس لدي إيمان كبـير في أي شيء. ولا أظن أن أي شيء قد يفيدني،وبصراحـة أنا أجرب التنويم المغناطيسي كمحاولة أخيرة فقط» وشرحت لي بعينين مملوئتين بالدمع كيف يسألها أهالي الأولاد في مكان عملها إذا كان الصدف مرض معدٍ،وأوضحت لي أن العامل الإيجابي الوحيد هو أن الحالة تبدو رائعة قليلاً في حالة الاسترخاء.

أُعطيت إيحاءات بالاسترخاء والثقة لمارسيلا. ومع أنها كانت تابعة مقاومة، فبعـد خمس أو ست جلسات وصلت أخيراً إلى مستوى من العمق يكفي لحدوث الاتصال اللاواعي. عملت معها مدة ستة شهور وذلك بمعدل جلسة مدتها ساعة كل أسبـوع. وفي المنزل كانت تستمع إلى شريط تسجيل من الإيحاءات الإيجابية مرتـين في اليوم وذلك في الزمن الفاصل بين جلساتها معي. وقد تشجعنا في ذلك الوقت عندما انجلى الصدف تماماً، ثم خاب أملنا عندما عادت الحالة إلى ماكانت عليه في الوقت الذي لم نكن نتوقع ذلك أبداً.

قررنا أن نطرق المخابىء الأعمق من عقلها لإيضاح أول ظهور لاضطرابها. استُخدم الارتداد في العمر، تلاه استخدام الكتابة الآلية.

كشفت ذاكـرة مارسيلا عن مواد هامة. إليكم القصة كما ظهرت من خلال التنويم المغناطيسي:

«أنـا في الخـامسـة من عمـري، في معسكـر صيفي مع كثـير من الأطفال الآخرين. نحن في مبنى اللهو، الصبيان والبنات يلعبون لعبة. تخلع جميع الفتيات الصغـيرات فردة واحدة من أحذيتهن،وكومنها في كومة،ثم يأتي الصبيان ويختار كل منهم فردة واحـدة، ويحـاول مطابقتهـا مع الفتـاة التي ترتـدي الفردة الأخرى من الحـذاء. أخـذ بوبي حذائي وقال: «آه، لا، لاأريدها لاأريدها شريكة لي. إنها سمينة جداً وقبيحة». عندما خرجت مارسيلا من الإغفاءة، سألتها:

«هـل تظنـين أنـك كنت سمينة وقبيحة عندما كنت طفلة؟ ليس تماماً، في الحقيقـة كنت فتـاة صغيرة حادة الذهن ممتلئة. ولكن بوبي آذى مشاعري وبكيت بشكـل هيستـيري، ولم يستـطع أحد مواساتي. وكان على والدي أن يأخذاني من المعكسر ويرجعـاني إلى البيت. وبقيت أفكر بملاحظته بعد ذلك بسنين، وصرت أشعر بأنني منبوذة ولاأزال أبكي عندما أفكر بتلك الحادثة».

«وماعلاقة هذا بداء الصدف الذي تعانين منه؟».

لاأزال أفكـر بنفسي كفتـاة سمينة وقبيحة،وأشعر أني غير جديرة بإثارة انتباه فتى وسيم الطلعة وجلدي المريض يبعد الجميع عني». وتساءلت، هل وصلت إلى السبب؟

الفتيات كن يتحاشينني ولم يكن لدي إلا القليل جداً من الأصدقاء».

سألتها «كيف تقيّمين نفسك؟ على مدرج من ١ - ١٠» أجابت: في أسفل القائمة. صفر،أنا أخاف حتى من النظر في المرآة،ماأراه يقرفني،أتذكر عندما عشت بعد ذلك مع والدي في البيت. في كل مرة كنت أستحم فيها وأرى جسدي في المرآة كانت تنتابني موجة من البكاء طوال الليل».

وفي الحقيقـة،كانت مارسيلا شابـة جميلة، و تقـاطيعهـا منتـظمـة ولطيفة. وتكشف ابتسـامتهـا عن أسنـان كاملة لامعـة. ومـع أن فروة رأسها كانت مغطاة بالقشـور، فقـد كان شعـرها كثيفاً وفاخراً. كان قوامها ممتلئاً، وذا شكل متناسب جميل. كانت تخفي جسـدها تحت ثياب رثة قديمة الطراز. وبأي شيء يبعد انتباه الرجال عنها.

حذاؤهـا فقط كان جديداً ولامعـاً. ربـما كان محتفـظاً بمكـانته من تجربتها كطفلة في المعسكـر الصيفي،أتذكر اليوم السعيد الذي نقلت فيه مارسيلا إلي خبر شفـاء مرفقيها وذراعيها تماماً. جاءت إلي وذراعاها ظاهرتان في قميص مكشوف. وبـدأت فروة رأسهـا بالتماثل للشفاء. اعترفت أن نتائج إيجابية جاءت من الإيحاء التنويمي،وفي الفترة أسبوعين من الزمن سقطت جميع القشور وقد ابتهجنا. ولكن نكسة مؤثرة حدثت،وتركت مارسيلا تشعر بالدمار.

لقد زارت منزل والديها في جيرسي لتريهم شفاءها المثير للانتباه. وعندما كانت تنظر بعجب عند استيقاظها في مرآة الحمام، ارتدّت إلى ذكرياتها القديمة، ولاحظت علامات من الاحمرار تعود إلى رجليها وذراعيها،في تلك اللحظة كسبت مارسيلا وعياً عميقاً لقوة التصور الذاتي. تركت منزل والديها وهي تشعر بالاكتئاب، ولكن إحساسها تحسن بعد مناقشة الصلة بين عواطفها ومشكلة جلدها معي. ولحسن الحظ استطاعت إزالة الآفة مرة أخرى عن طريق التنويم المغناطيسي وقد مرت حتى الآن ست سنوات ومارسيلا معافاة من الصدف.

*** إزالة الثآليل:**

تفيد التقارير إلى أن ٦٠ ـ ٧٠٪ من حالات الثآليل تستجيب بشكل إيجابي للمعالجة الإيحائية. وكلما كانت إغفاءة التنويم المغناطيسي أعمق، كان الشخص أسرع لرؤية النتائج الجيدة. في سنن السابعة عشر كان لدى مارك ستة ثآليل على يده اليمنى وعدة ثآليل على مؤخرته. جاءت أمه إلي لمساعدتها في حل مشكلة زيادة وزن. وخلال زيارتها الأخيرة قالت: أتساءل إذا كان باستطاعتك مساعدة ابني وقد انتشرت لديه الثآليل عندما كان في سن الثالثة عشر،قد لايقول لك، ولكن لديه ثآليل أيضاً على مؤخرته قرب فتحة الشرج. وقد ظهرت الثآليل مباشرة بعد أن أُزعج من قبل صبي فاسد في باحة المدرسة.

وهذه الحالة تدل على أن الثآليل، مثل آفات الجلد الأخرى، متصلة عن قرب بالعواطف والخيال.

نوِّم مارك ثلاث مرات،وأوحي إليه أن الثآليل ستصغر وتتلاشى ثم لاتعود للظهور. صارت الثآليل أصغر بعد أول جلسة. واختفت كلها بعد الجلسة الثالثة. وبعد سنتين استدعيت مارك للفحص ووجدت أن الثآليل لم تعد للظهور.

ولكن الحالة الغريبة الساحرة فيما يخص الثآليل هي قضية جاني، وهي فتاة جميلة في السادسة عشر من عمرها، خجولة، تنقصها الثقة بنفسها، كانت جاني تتصرف كفتاة في الثانية عشر من عمرها بدل أن تتصرف كآنسة شابة. في أول مرة رأيتها كانت تلبس قميصاً خفيفاً عليه صورة ضفدع.

وكانت تقف ورأسها منخفض، ويداها متقاطعين ومثبتتين في إبطيها. وعند فحص يديهـا، رأيت أسـوأ حالة ثآليل شاهدتها. كانت الثآليل تغطي أصابعها، معصميها، وتصل حتى مرفقيها،وكانت يدها وذراعاها اليمنى بحالة أسوء من اليسرى.

ولحسن الحظ، أثبتت جاني أنها تابعـة ممتـازة ذكية ومتعـاونـة. وقد أظهرت تحسنـاً خفيفـاً في الجلسـة الأولى،وفي الجلسـة الثـانية، قررت الكشف عن أصل المشكلة. واستخدمت الارتداد في العمر.

سألتها: لماذا ترتدين قميصاً عليه ضفدع؟ لأنني أحب الضفادع، وأظن أنها ذكية.

عدت بها سنـة وراء سنة، بعد أن انشأت إشارة بأن ترفع أصبعها وتتكلم عندما أذكر السنة التي ظهرت فيها الثآليل أول مرة.

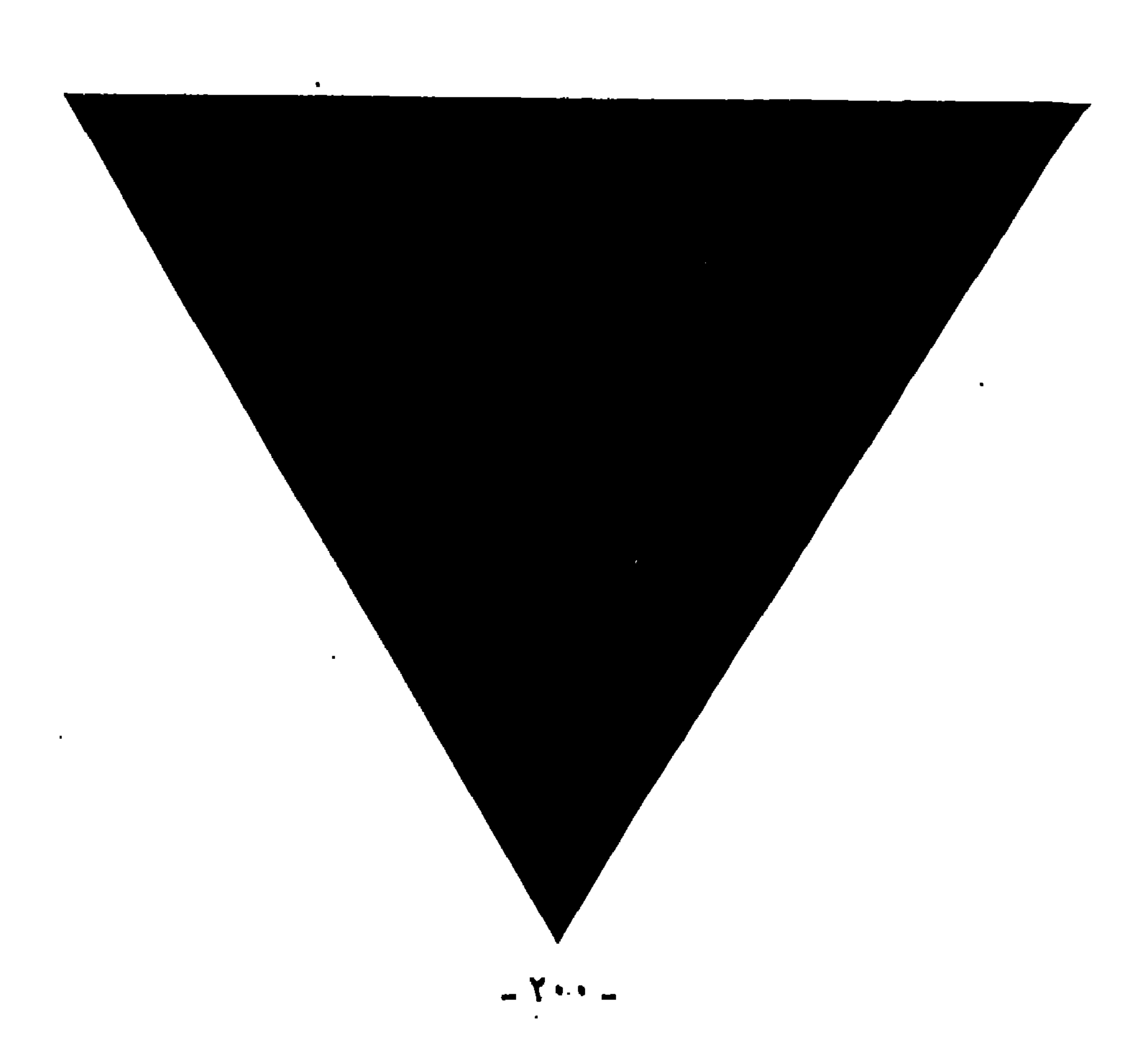
عندما عدنا إلى سن الثامنة، قالت جين: «أنا ألعب مع ضفدع عندما بال على يدي. فقالوا لي أن يداي ستصابان بالثآليل».

ولماذا تحبين الضفادع مع ذلك؟.

تكلمت جاني بصـوت طفلة: «لدي كتاب يقول كيف أن الضفدع ينقلب إلى أمـير إذا عاملتـه بشكل حسن، وعندما أفاقت جاني من التنويم المغناطيسي، تحدثنـا عن علاقتها بالشباب. كانت غير ناضجة كفتاة في السادسة عشرة وكانت خائفة من الجنس. وكانت الثآليل طريقاً لإبقائها بعيداً عن النضوج. ولكن الأهم هو أنها تتمسك بالثآليل كطريقة لتمييز نفسها مع أميرها الخيالي.

«اعتدت أن أفكر أنه عندما يمر شاب ذكي مثل أمير سيتعرف علي من ثآليلي ويعرف أنني أحب الضفادع. أعرف أن ذلك يبدو سخيفاً ولكن هذا ماكنت أشعر به».

لم تتخلص جاني من الثـآليل فقط، ولكنهـا تخلصت من سوء منهجهـا بأن الحياة مرتكـزة على قصص خيالية. وهي الآن تفهم وتُفهم مشـاعرها تجاه الجنس الآخر بطريقة أفضل.



يقول الدكتور ريزر أن التنويم المغناطيسي معلومة في ٨٠٪ من القضايا الـ ٣٥٠ التي استُخدم فيها . وتريد المزيد من الوكالات أن تحصل على أناس مدربين لأن التنـويم المغناطيسي يعطي نتائج مفيدة،ويبدو أن وكالة الاستخبارات المركزية تتفق مع هذا الـرأي . فقد قال عميل مشرف خاص وهو الدكتور باتريك مولاني وهـو أستـاذ نفسي في أكاديمية وكالة الاستخبارات الأمريكية في كوانتيكو فيرجينيا « أنها طريقة رائعة في مراجعة الشخص الذي يستلقي ليقول ماشاهده » .

لدينا أربعة عملاء خاصين لديهم شهادات ، مرخصين كمحققين في التنويم المغناطيسي ، ونعتقد أنها طريقة ذات قيمة للحصول على المعلومات . .

والملازم هاري هينز ، وهو المفتش الرئيس في كونكورد كالفورنيا ، ويستعمل أيضـاً التنويم المغناطيسي،ويحصل على نتائج ممتازة،وقد علَّق قائلاً : يعطي الناس وصفاً أفضل وأكثر حيوية مما يفعلونه عندما يكونون في حالة وعي كاملة . وقد ذكر النقطة الهامة التالية : « يُستخدم التنويم المغناطيسي مع الشهود والضحايا فقط ، ونحن لا نستخدمه مع المشكوك بهم . والملاحظ أننا لا ننوم أحداً لنجعله متهماً ، وبالطبع ، نحن ننوم الشهود بموافقتهم » .

« هل يمكن إدانـة مجرم متهم بإثـارة ذاكـرته للحصول على دليل ؟ » وهذه نظرية أخرى .

لقـد صُدمت السيدة دايا في كواغلينو،وقُتلت بواسطة سيارة أسرعت هاربة دون أن تقف . وقـد أدت أقـوال الشـاهـد وآثار الإطارات بوليس سانتا باربرا ، كاليفـورنيا إلى السيارة التي قامت بذلـك » وقـد تتبعـوا السيارة فوجدوا أنها تخص مايرون جينسـون الـذي باع المـركبة المذكورة إلى شخص آخر قبل الحادث بعدة شهور . ولكن لمن باعها ؟ لقد وجدوا اسم الرجل،ولكن جينسون نسي كيف يبدو شكل الرجل . أراه المفتشون صور للمشكوك به بارتكاب الجريمة ، وهو زوج المرأة القتيلة . في البـداية كان جينسـون مضـطربـاً . قال أن الصورة كأنها تدق جرساً ولكنـه لم يكن إيجـابياً . وبعـد التنـويم المغنـاطيسي كان متـأكداً . وكانت شهادة جينسـون العنصر الحـاسم في إدانـة السيد كوالينغـو وهنـا تطبيق معاكس للتنويم المغنـاطيسي . وهو تنويم للبوليس . فالإغفاءة التنويمية الأسبوعية تساعد مجموعة

وكلاء الشريف على الاسترخاء من الضغط اليومي لعملهم بالشرطة . وكان منوم مغناطيسي ينفذ جلسات استرخاء من التوتر في إدارة شريف لي كاونتي في فورت مايرز في فلوريدا . وفي إحدى هذه الجلسات التقليدية أصدر روبرت وارد تعليمات الى ٢٥ من الوكلاء المنومين مغناطيسياً .

« اشعروا بالاسترخاء يتدفق عبر الوجه ، الكتفين ، الجذع ، ومن الفوائد الإضافية للتنويم هي أن يستطيع الشرطي ترك عمله وراء ظهره عندما يعود إلى البيت لكي يكون أباً وزوجاً جيداً بدل كونه ضابط شرطة حاد الطبع، وقد يكون سريع الغضب وينفث عن غضبه على أسرته ، كما يساعدهم التخلص من الصداع ،القرحة، والشيخوخة المبكرة التي تنتج عن التوتر » .

وقد ذكر أحد الوكلاء :

« أكونُ عادة أكثر طاقة وحيوية وأشعر بالمرح بعد التنويم المغناطيسي . أشعر أنني أكثر قابلية للعودة الى العمل ومعالجة المشاكل ، وأنام بهدوء أكبر» .

● القاضي ينوِّم المتهمين :

يهتم القضاة أيضاً بتطبيق تقنيات التنويم المغناطيسي،إليك قاضي يستعمل التنويم المغناطيسي لوضع المجرمين على الممر الصحيح ، ذكر القاضي ف - ي - روبرتسون من غرانت كاونتي واشنطون ، في الصحيفة القصة التالية : يبلغ عدد الذين نوَّمتهم مغناطيسياً ٣٤٠٠٠ مدعى عليهم خلال الخمسة وعشرين سنة الماضية . وقد ساعد القاضي روبرتسون الناس على التغلب على المصاعب العاطفية ، مشاكل السكر ، بل حتى الشكاوى الجسدية،ذكر إحدى أصعب قضاياه .

« أُرسل إلي صبي شاب لديه ميول إجرامية من قِبل السلطات،وطلبت مني أن أحاول إبعاده عن الوقوع في المشاكل مرة أخرى . بعد بعض المعالجة بالتنويم المغناطيسي لم يقع الصبي في مشاكل مرة أخرى مع القانون . وبدل أن يصبح مجرماً ، كبر ليصبح واحداً من أفضل المصارعين الذين أنجبتهم الولاية » .

وقد بدأت بعض السجون في البلاد بوضع برامج إعادة تأهيل ، تشمل

صفوفاً لتعليم التنويم المغناطيسي الذاتي .

يوجد في سجن سان كوينتين في كاليفورنيا ، منوِّمة مغناطيسية اسمها جين ويست ، وقد أنشأت صفوفاً للتنويم المغناطيسي للنزلاء وحققت نتائج مدهشة .

وقد كانت هذه الدروس نصف أسبوعية وتستمر مدة أربع ساعات ، وعدد الحضور من ثلاثين إلى أربعين رجلًا . وقد تعلّم النزلاء الاسترخاء ، والتكيف مع الطعام الذي كان يسبب لهم المشاكل ، وتعلموا استعمال وقتهم للحصول على فوائد أفضل ، وتعلموا التخدير الذاتي من أجل علاج الأسنان والجراحة . ويدرس عضوان من الصف الكهانة . والآخر مساعد معلم . وأصبح آخرون أعضاء فعالون في المجتمع،وقد ظهر أن العديد منهم صاروا كتّاباً مبدعين ، وشعراء ورسامين .

وقد تزوج أحد النزلاء ويعمل عملاً يكفي أسرته . وجميع هؤلاء الرجال يحملون تقديراً كبيراً للتنويم المغناطيسي ويقولون أنه غيَّر صورتهم الذاتية الى الأفضل ، وأعطاهم ثقة أكبر بأنفسهم ، وقد توقفوا أيضاً عن لوم الآخرين من أجل ورطتهم،وصاروا قادرين على تحمل مسؤولية خطأهم،وقد نال برنامج سان كوينتين الكثير من الشعبية الإيجابية في كل أنحاء العالم . وقد أجرت هيئة الإذاعة البريطانية مقابلة مع المنوم المغناطيسي ومع رفاق صفه، في السجن فياتيلستار .

ومع أن التنويم المغناطيسي قد استُخدم سابقاً في معاهد الاصلاح بشكل محاضرات . إلا أن هذه هي المرة الأولى في العالم التي يُعلَّم فيها التنويم المغناطيسي الذاتي في صفوف قواعد منتظمة . وقد حضر حاكم كاليفورنيا صف التخرج وعبر عن ثنائه على النتائج المثيرة للانتباه ، والآن دعونا نتمنى أن تنتشر إلى معاهد في جميع أنحاء العالم .

قبل أن يمكن الحصول على المعلومة من الشاهد ، الضحية ، أو المجرم ، يجب بناء علاقة ثقة بين المنوِّم والمنوَّم . وهذا يتطلب تحطيم حواجز القلق التي توجد دائماً وتتدخل في جمع المعلومات .

ويجب أن تسبق تقنيات التأثير دائماً محادثة مسترخية لطيفة ، وعندما يتم انجاز التأثير ، يجب اختبار التابع لمعرفة عمق الاغفاءة . إذا كان المستوى خفيفاً ، فلا يمكن الحصول إلا على القليل جداً من المعلومات الصحيحة،وقد يكون إجراء جلسة ثانية أمر ضروري لتحقيق عمق كافٍ لإجراء استجواب صحيح ذي معنى .

يجب صياغة الأسئلة مسبقاً ، بحيث تكون مختصرة،وتتطلب حداً أدنى من الجهد للإجابة عليها،والتحضير أمر هام لأن اضطراب السائل سيؤدي الى ارتباك الشخص المنوَّم .

يُستخدم ارتداد العمر بعد الاستجواب الرئيسي وذلك لتحقيق انتعاش . لأنه يحقق تعمقاً أكثر من الأسئلة المباشرة .

يطلب المحلل من الشخص أن يعود إلى الزمن والمكان الذي وقع فيهما الحادث ويذكر التجربة . وهذا قد يكون جارحاً ،لذلك قل للتابع : « أنت مجرد مشاهد . وهذا لن يضايقك بأي شكل ، بأي شكل،أنت مجرد مشاهد تعيد حادثاً كما في السينما،ولا تشعر باهتمام عاطفي » .

السؤال الذي يسأل لي عادة : « هل يمكن للشخص أن يصطنع النوم المغناطيسي ؟ هل يستطيع التابع أن يكذب ؟» .

الجواب هو نفسه كالرد الذي أعطي لأسئلة حول آلة بولي غراف . لا ، لايستطيع إذا كان المنوِّم خبيراً . وأخضع التابع لاختبار ، واختبارات مزدوجة للنتائج،وهذا يتطلب تمريناً مناسباً وممارسة مستمرة لاكتساب المهارة الضرورية .

● الموقف العقلي والرياضات .

هل يستطيع منوِّم مغناطيسي أن يساعدك في هوايتك ؟

هل تستطع أن تتصور نفسك تغلب منافسك الأكبر في لعبة تنس وتحصل على ضربة بعد أخرى في الممر المائج .

يقول المنومون المغناطيسيون ذوو العقول الرياضية أنك إذا استطعت أن تدرك وتؤمن ، فإن بإمكانك أيضاً أن تنفِّذ . فجسمك سيقوم بأي شيء تطلبه منه طالما كان طلبك معقولاً . جميع النشاطات الجسدية هي نشاطات عقلية في الأساس . والمحترفون هم أول من يعترف بذلك .

يقول المحترفون الطليعيون في الكثير من الرياضات أن نسبة النشاط العقلي في النشاط الجسدي قد تصل الى ٨٠٪،وبإمكان التنويم المغناطيسي أن يمنح كلاً من المحترفين الطليعيين والهواة العاديين هامشاً إضافياً .

فالتنويم المغناطيسي يستحث الكامن لجعل أي إنسان أكثر من عادي . وقد نتج عن التنويم المغناطيسي الاستعراضي سوء فهم ، فصار الكثير من الناس يعتقدون أنه لكي تنجح مع التنويم المغناطسيس يجب أن تصل إلى اغفاءة عميقة . وهذه جاءت من أفلام بيلا لاغوسي القديمة إن التنويم المغناطيسي الذاتي للتنس أو الغولف هو تركيز مسترخ وليس له علاقة بالاغفاءة العميقة . وفي الرياضيات يدرب التنويم الغناطيسي الممارس على اكتساب الوعي الكامل والحاد وأكثر من ذلك فهو يضم التوقعات الايجابية .

والرياضي لا يضع مضربه أو عصاته في منافسة،بل يضع شخصيته في المنافسة أيضاً . والكسب لا يصبح مجرد التغلب غلى الخصم ، ولكنه الشعور بالنصر من الداخل .

الكثير من مدربي فرق كرة القدم ، البيسبول ، أو كرة السلة يتحدثون مع لاعبيهم عن « السمو النفسي » .

وعنصر التنويم المغناطيسي الذاتي يمكن أن يخلق اختلافاً بين أن تكون المنتصر أو المغلوب،في مباراة تنافس جورج فوستر من كينسيناتي ريدز ربح سباقات



أكثر من أي شخص آخر في المعسكرات الرئيسة لمدة من الزمن،وقد ظهر أن التنويم المغناطيسي هو المساعد السري له . فكلما أحس جورج بالانزعاج ، كان يركز على الفرص ويذهب في نظامه للتنويم المغناطيسي الذاتي. وقد دربه منومه المغناطيسي روبرت بيرنستين من إيذريانا بوليس على السمو بأعظم قواه الكامنة الضاربة .

كان لدى جورج مشكلة في التركيز . كانت تجعله يتردد عند ارسال ضرباته . وكان يحتاج الى الكلام مع أحد من خارج البيسبول عن مشكلته .

نُوِّم جورج تنويماً مغناطيسياً لكي يتملك وعياً عقلياً طوال الوقت . يمكن أن يُقارن بعازف بيانو انشغل كثيراً بالتفكير بالحركات الفردية لأصابعه على لوح المفاتيح بدلاً من الاسترخاء والعزف بشكل غريزي .

كان جورج يحتاج ببساطة الى دفعة عقلية للعودة الى المسار الصحيح .

ولم يتطلب الأمر سوى جلسة قصيرة لإعادة مستوى جورج فوستر إلى الأجواء ، أعيد شحن بطاريته فاندفع الى الأمام ليكسب .

يخبرنا تقرير اليونايتدبرس العالمية من انكلترة عن نصر غاري بلير في دورة الغولف البريطانية المفتوحة وذلك بأربع ضربات . قال غاري :

« باستخدام التنويم المغناطيسي الذاتي وضعت نفسي في حالة تركيز كامل هناك وكنت واثقاً من نفسي طوال الوقت .

ربحت كارول سيمبيل البطولة البريطانية المفتوحة لتصبح أول أمريكية في الخامسة والعشرين تربح لقبين متتابعين،قالت : « أنا أعاني من العصبية في المسابقات الكبيرة،ولدي شريط كاسيت أديره لأهيء نفسي : استمع إلى الصوت المطمئن يخبرني كيف أسترخي ، أركز وألعب جولة رابحة من الغولف » وقد وجهت الآنسة سيمبيل الشكر لشريط تسجيل التنويم المغناطيسي وهي تحتضن غنيمتها . تصف منومة مغناطيسية من هوليود فلوريدا اسمها تشيريل ويزبيرغ ، جلساتها مع فريق نسائي من لاعبات التنس : « جعلتهن يستلقين في غرفة مظلمة بينما بدأت أعلمهن تمارين الاسترخاء المتقدم . فعندما يسترخي الجسد . يمكنك أن تتأكد أن العقل سيتبعه .

وعندما نصل إلى تلك النقطة ، نبني قناة من الاتصال بين العقل اللاواعي والحركات الجسدية للجسم . عندها يطور هو ، أو هي،المهارة » .

تقول الآنسة ويزبيرغ : « بإمكان لاعب التنس ممارسة التنويم المغناطيسي الذاتي خلال ثلاث دقائق فقط ، وتقترح استراحات كهذه مرة في اليوم،خاصة قبل المباراة .

اللاعب السابق والظهير الشهير السابق في سان فرانسيسكو جون برودي ، يذهب في التنويم المغناطيسي،ويتخيل بحركة بطيئة خط دفاع الخصم . وهذا يعطيه فرصة لدراسة الاستجابات بدقة لكي يعزز أداءه .

غاري ريز من فريق السباحة في جامعة ميامي هو أيضاً نصير متحمس للتنويم المغناطيسي . وهو متخصص في سباحة المسافات الطويلة التي يضعف فيها السباحون عادة بسبب الإجهاد وحمض الأسيد المتجمع في أجسادهم .

وتحت تأثير التنويم المغناطيسي يصبح الخيال المرئي الترياق للإنهاك . تخيل ريز كيف تبدو عضلاته تحت عدسة مكبرة .

« أرى حمض اللبن كالحليب أو الكريما الكثيفة تجري فوق عضلاتي ، التي أتخيلها حمراء كحجارة رصف الشوارع . عندئذٍ أتصور رذاذاً سحرياً يبطل مفعول حمض اللبن ، ويزيله كالضباب » ويعاين سباح المسافات الطويلة من مشكلة اضافية تشمل امتصاص الهواء . ويقول ريز أنه استخدم الخيال لجعل كل تنفس يجلب له المزيد من الطاقة . .

« أتصور رئتاي متضخمتان جداً بحيث تملآن جسدي كله . أرى الأوكسجين كغيمة بيضاء تملأ تجوف جسمي كله،أرى جسمي يتفاعل كأن لدي جميع الأوكسجين والهواء الذي احتاجه لأن كل نفس يضخمه عقلي .

● العجز في التعليم والتعلُّم . .

نحن جميعاً ندرك أن الطلاب يشكون من القلق المترافق مع الاختبارات والامتحانات،ويساهم الخوف من الفشل في حجز الاستجابات العقلية . من جهة أخرى يسرِّع التنويم المغناطيسي عملية التعلُّم ويعمل كمثبت ومهدىء للطالب غير المستقر عاطفياً .

ويساعدنا التركيز الدقيق على الاستيعاب ، والاحتفاظ بالمعلومات واستعادة المعلومات . وهذا يمكن أن يخلق اختلافاً بين النجاح والفشل في أي تجربة تعليمية . وقد ساعد التنويم المغناطيسي الذاتي الطلاب المبتدئين في عمل أكاديمية الشرطة والعاملين في البريد على تذكر مشاريعهم،ويستخدمنه المرضات في تمرينهن كما يساعد الممثلين على حفظ أدوارهم،والموسيقيين على إتقان النوتات ، والبائعين في ممارسة اعلاناتهم . وحتى السياسيين يمكن أن يبدو حديثهم قابلاً للتصديق عبر التنويم المغناطيسي الذاتي . أي إنسان يمكنه أن يبني ثقة وإيماناً ويعكس شخصيته أكثر لطفاً .

يتم التعلُّم عبر التنويم المغناطيسي على ثلاثة مراحل :

١ ـ قبل التأثير التنويمي ، تُقرأ المادة . يتأكد المعلم من فهم الطلاب لها . ويرد على الأسئلة .

٢ - يسترخي الطلاب في حالة إيهائية تنويمية . وبينما هم تحت تأثير التنويم المغناطيسي تكرر المعلومة وتعاد تقويتها بإيحاءات ذاتية .

٣ - بعد الخروج من التنويم المغناطيسي يتبع الطالب إيحاءات بعد تنويمية للاحتفاظ والاستذكار . ومن الحكمة جعل الإيحاءات تشمل عادات دراسية محسَّنة ودوافع أقوى للتعلُّم .

● تعلُّم اللغات . .

كان التنويم المغناطيسي معروف دائماً بأنه مساعد قيِّم في تعلُّم اللغات . يمكن توظيف التنويم المغناطيسي لاستعادة لغة كان الشخص يتكلمها في وقت ما ونسيها بمرور الزمن .

يمكن إخراج المعلومات المفقودة أو المدفونة من تجويف العقل وإعادتها الى النشاط . وتبدو الآن كثير من مناهج اللغات في تكوين تعليم مسرَّع عبر استخدام تقنيات التنويم المغناطيسي،لي صديقة اسمها بسمة ت،تُعلِّم اللغة الاسبانية في مجمع تابع لكلية،دعتني للمشاركة في درس لها لأقرر إذا كان التنويم المغناطيسي مجدياً في تسريع سير التعلم . كانت مهتمة بزيادة انتباه الصف وزيادة قدرتهم على تذكُّر واستعادة المادة واستخدامها في محادثة كل يوم . بدأنا تجربتنا بدرس ألقته بسمة حول اللفظ الصحيح للأحرف الصوتية والأحرف غير الصوتية في اللغة الاسبانية . بعد ذلك نوَّمت المجموعة تنويماً مغناطيسياً مستخدمة طرق التأثير الأساسية ، مبتدئة باسترخاء الجسم المتابع والإيحاء الإيجابي ، ومنتهية بالإيحاءات البعد تنويمية . انجرف معظم الطلاب في إغفاءة تراوحت بين الخفيفة والمتوسطة ، وهذا كافٍ لتعلُّم لغة . ثم تقدمت بسمة لتقرأ بصوت مرتفع من كتاب مدرسي اسباني . طلبت من كل طالب أن يفيد كلمات مفتاح معينة بعد سماعها تُلفظ بشكل صحيح،فاستجابوا بانسجام في أصوات غنائية رتيبة،وهذا يدل على أنهم انجرفوا بشكل عميق يكفي لمرور استجابات عاطفية والعمل بالعقل العاطفي الأعلى . استمرت جلسة المجموعة الأولى ساعتين . خُصصت الساعة الأولى لإحداث الإغفاءة،واستُخدمت الساعة الثانية للاستذكار والدراسة .

ومهما يكن ، ففي الجلسة الثانية ، استرخى خمسة من الطلاب في مستوى إغفاءة مناسب بعد عشرين دقيقة،وخُصص الوقت الباقي لتعلُّم اللغة . كانت النتائج مقنعة وغرست إيحاءات عن الملاحظة الحادة ، وفرط التذكر للأحداث في اللاوعي لتعمل بعد التنويم المغناطيسي .

وعند الاستيقاظ اختُبرت المجموعة لمعرفة مدى حفظها للمادة التي أُعطيت اثناء الجلسة . وقد استعاد جميع الطلاب ماتعلموه،وعندما قاموا بذلك شاركوا في تقديم المعلومات العامة .

سررت أنا ويسمة بانخفاض زمن التعلُّم الى ثلثين،وفي تجارب اخرى، تعلمت بأنه ليس عمق الإغفاءة فقط هو الذي يحقق نتائج ايجابية ، بل الدوافع والتوقعات . وبذلك ، إذا اعتقد كل طالب بأنه تابع سيء للتنويم المغناطيسي ستكون النتائج أفضل إذا ركَّز على الإيحاءات بدل دفع نفسه إلى عمق في النوم المغناطيسي . وكنتيجة لهذا العمل ، تعلَّم جميع الطلاب حداً أدنى يتألف من ٢٠٠ كلمة في الجلسة دون أي صعوبة ، وبغض النظر عن عمق الإغفاءة ، كان لدى أليسون دوافع أفضل لأنها كانت متشوقة لتعلُّم الاسبانية بسرعة لكي تستطيع أن تتكلم اللغة بشكل أفضل عند زيارتها لمكسيكو . وقد أدهشت أليسون المجموعة بقدرتها على جمع مفردات عمل من ٣٠٠٠ كلمة في خمس جلسات مدة الواحدة ساعتين،وقد ساهم في نجاحها عاملين :

كان لدى أليسون دوافع قوية ، فهي تأمل في إثارة علاقة حب مع شاب قابلته في مكسيكو في رحلتها الأخيرة وفي ذلك الوقت لم يكن باستطاعتها أن تتكلم الاسبانية أبداً وقد حثتها مشاعرها الغرامية الآن لتكون قادرة على الاتصال به . والعامل الايجابي الآخر كان التمرين التنويمي المغناطيسي الذي تلقته لتخفيض الوزن قبل دراستها للغة بعدة شهور . وعندما يصبح الشخص مكيَّفاً مع التنويم المغناطيسي ، يستطيع دائماً أن يتأثر إذا رغب بذلك .

كان صادق وهشام أخوين في الثالثة والعشرين والحادية والعشرين من عمرهم . يكافحان لنيل درجات نجاح في السنة الأولى والثانية من الكلية . وقد جاءا الى مكتبي معاً لاقتسام الجلسة . . وقد اشتكى كلاهما من صعوبات في

التركيز أثناء الدرس وعلى وظائفهم،وقد وصف هشام ـ الأخ الأكبرـ نفسه بأنه مسوِّف مماطل .

« أؤجل الى الغد مايجب أن أقوم به اليوم » . .

بينما كان صادق يعمل بنشاط ، ولكنه يعتقد أنه أقل ذكاءً من هشام ، ولأنه أصغر من أخيه بعامين ، كان يبدو أن صادق لن يستطيع الوصول إلى مستوى أخيه الأكبر ، كانا يشتركان بشيء واحد : هو خوف حاد من الامتحانات،وخوف من أن يُطردا من الكلية بسبب الرسوب .

ولكن الجانب الإيجابي في الشابين هو وجود دافع قوي لديهما للتحسن ، والتعاون مع التقنيات التنويمية ، كانا مستعدان للموافقة،ومرنان ، وبعد نظام من التنويم المغناطيسي الذاتي استمر ثمانية أسابيع،كانا يأتيان فيه ساعتين في كل أسبوع ، تحسنت ذاكرتهما وقواهما على التركيز وثقتهما بنفسيهما . وقد سرا كثيراً باكتساب سجلات ممتازة .

وبالاضافة الى تحسين عادات دراستهما ، شمل برنامج التحسينات لباري وجون الاستغناء عن مشاهدة التلفزيون ، والإقلاع عن التدخين والماريجوانا والكحول،جيري في الرابعة عشر من عمره ، يبدو أصغر من سنه بسبب قامته القصيرة وتعابير وجهه الطفولية . كان يرسب في مدرسة الأبرشية التي يكرهها كثيراً . كان يغلي غضباً وهو يصف الاساءة الحقيقية او المتخيلة التي يوجهها اليه معلموه . وقد ازداد عداؤه الى درجة لم يعد قادراً فيها على الدراسة أبداً ، وقد كان جيري يترك الدروس بين آن وآخر ويعود بصفحات خالية بدل الوظائف . وقد رتبت أمه لإحضاره للمعالجة بعد أن هددته بإرساله الى مدرسة إصلاحية .

اعترف جيري بأنه قد أتلف تقرير علاماته بدل أن يريه لوالده الذي سيعاقبه بسبب علاماته المتدنية .

لاحظت أن جيري قد قضم أظافر يديه حتى ظهر اللحم الطري من تحتها .

ماهي المشكلة ياجيري ؟ أكره هذه المدرسة .

إنهم متزمتون صارمون كثيراً،والمعلمة تهينني امام الطلاب،وقد قالت أنني

لست قصير القامة فقط،بل قصير التفكير وقد فررت من المدرسة خمسة أيام . .

ولم يستطع كلام والديه إزالة غضبه حتى وافقا على نقله الى مدرسة أخرى بعد نهاية الفصل الدراسي . وأثناء ذلك،التحق جيري بدورة تنويم مغناطيسي مدتها ستة أسابيع،كان يحضر جلستين أسبوعياً،تعلّم خلالها أن يركز باهتمام متمدد على عمله المدرسي . قالت أمه أنه يسير جيداً في المدرسة العامة ويعمل بنشاط للوصول الى مستوى رفاقه . وكانت مجموعة التنويم المغناطيسي التي يشارك فيها يتألف معظمها من البالغين ، وعندما اكتشف أن البالغين لديهم مشاكل صار لديه وعي أن الناس متشابهون أكثر مما هم مختلفون،وقد شجعه الأعضاء الأكبر سناً في المجموعة لكي يستمر في المحاولة،وذكروا مشاكلهم عندما كانوا في مثل سنه . وقد شعر جيري بالفخر في الوصول الى مستوى توقعات المجموعة منه،ولم يخيب آمالهم فيه .

● حالة أخوين توأمين غير متساويين . .

تشانك صبي في العاشرة من عمره ، كان في الدرجة الثالثة،وكان يُعتبر طالباً كسولاً بينما أخوه التوأم كلاسك ، في الدرجة الخامسة ويعمل جيداً .

فشل تشانك في الحصول على درجات الترفع في فصله .

وقد تبعثرت ثقته بنفسه من مقارنته المستمرة مع أخيه .

كان إدراكه وذاكرته ضعيفان ، وقد احتاج إلى جلستين تمهيديتين للوصول الى حالة الاغفاءة ، التي كانت إغفاءة متوسطة . في الجلسة الثالثة ، جرت هذه المحادثة .

سألته : كيف كان نشاطك المدرسي في الاسبوع الماضي ؟

أجاب تشانك : « لقد جلبت معي أوراق الاختبار لأريها لك ، أنا أتقدم كثيراً،لقد قلت لي أنني سأكون قادراً على التركيز وأنا الآن قادر على فهم مايقوله المعلم في معظم الأحيان » .

ذلك جيد ياتشانك ، وستكتب اليوم الإيحاءات التي تريد أن تتحسن فيها .

والآن وبعد أن عرفت أن التنويم المغناطيسي مفيد ، ستتقدم لتحقيق المزيد » .

أعطيت تشانك مسنداً وقلم رصاص، فكتب دون التردد أو الارتباك اللذين أزعجاه في الجلسة الأولى «أولاً، أريد أن أتعلم بشكل أسرع، وأن أصل إلى مستوى أخي. ثانياً، أريد أن أركز تركيزاً أفضل وأن أتذكر وظائفي. ثالثاً، أن أكون جيداً في تحضير البرامج والتقسيمات الطويلة.

تابعت قائلةً:

«تشانك. أتكىء إلى الوراء واسترخي. انت تعرف الآن كيف تسترخي بسهولة. لذلك أغمض عينيك ودع عضلاتك تسترخي. فكر بذراعيك على أنهما ثقيلتان بشكل رائع. رجلاك ثقيلتان،جسمك كله مسترخي .. بينما أعد من ٥ ـ ١ اترك نفسك تتعمق مع كل رقم أعده.

فقط استرخ ودع ذلك يحدث.

ركز الآن على يدك اليمنى .. ستشعر حالاً بأن يدك تصبح أخف وأخف .. إنها تشعر بوخز خفيف بينما أنت ترتكز عليها. استمر بالاستماع إلى صوتي، وركز على معنى جميع الإيحاءات التي سأعطيها لك. هنالك الكثير من الوقت ... وليس هنالك ضغط .. كرر كل إيحاء أعطيه لك عشر مرات،عد الإيحاءات على أصابعك الإيحاء الأول .. سأتعلم بسرعة أكبر وأصل إلى مستوى أخي».

صمت وراقبت رؤوس أصابعه وهي تعد التكرار عشر مرات،وقد غُرست كل من إيحاءاته الثلاثة بنفس الطريقة. أكملت: أصبح الاسترخاء والتركيز على كل كلمة أقولها لمساعدتك أسهل. إنك تتعلم لتستعمل عقلك اللامع الذكي .. بشكل أفضل وأفضل. والآن سأضغط على رؤوس أصابعك بلطف، وهذا سيأخذك أعمق وأعمق لأنك تريد أن تتعمق وتتعمق لتتعلم بشكل أسرع وأسرع. وفي كل مرة تدرس بهذه الطريقة، ستتعلم أن تتبع إيحاءات إيجابية. وعندما تتحسن دراستك، ستحب واجباتك المدرسية أكثر وأكثر،وستساعد نفسك على النمو لتصبح رجلاً لطيفاً ذا ثقافة ممتازة،وعملك المدرسي يصبح ممتعاً جداً .. وفي كل يوم يصبح أكثر متعة. والآن بينما أعد عداً تنازلياً من ٢٠ ـ ٠ ستذهب أعمق وأكثر عمقاً في الإغفاءة. ركز على العد واشعر بأنك مسترخٍ بعمق شديد براحة عشرون ـ ١٩ ـ ١٨ ـ ١٧ ـ ١٦ ـ ١٥ ـ ١٤ ـ ١٣ ـ ١٢ ـ ١١ ـ ١٠ ـ ٩ ـ ٨ ـ ٧

ـ ٧ ـ ٦ ـ ٥ ـ ٤ ـ ٣ ـ ٢ ـ ١ ـ الآن أكثر عمقاً أنصت عن قرب بكل تركيزك وردد الإيحاء التالي وتقبله تماماً. التعلم بسرعة . . ردد هذا الإيحاء، اضغط أصابعك إلى الأسفل عندما تردد كل مرة . . التعلم بسرعة . . في كل مرة ترديده يترك انطباعاً أكثر دواماً في عقلك . . وسيدعك تذهب أعمق وأن تتعلم بسرعة».

وقد كرر كل إيحاء ببعض تقنيات التعمق بين الإيحاءات،ويساعد ترديد الإيحاءات بصوت عال في حالة الأولاد،وبعضهم يردد بشكل غير مسموع، فيشكّل الكلمات بالحنجرة والشفتين واللسان.

والتحدث أثناء الإغفاءة يجعل بعض المنوِّمين يفقدون بعض العمق، خاصة في المراحل الخفيفة. وهذا متروك لاختيار المنوِّم المغناطيسي. بعد أن تغرس جميع الأفكار، تُطبع في النفس إيحاءات أخرى عن الحالة الحسية والثقة في عمل أسلوب العمل،ثم يُوقظ التابع بعد ذلك.

بعد أن تتطور الإغفاءة بشكل مناسب، سواء في المرحلة المتوسطة، العميقة، أو السرنحة، فإن بإمكان التابع أن يفتح عينيه دون أن يستيقظ عندما يُطلب منه أن يفعل ذلك، ويمكنه أن يقرأ ويحفظ بسرعة. ويمكن أن تُقرأ المادة من قبل المنوِّم المغناطيسي،أو يمكن أن تُصدر تعليمات إلى الطالب ليفتح عينيه ويقرأ بنفسه،وستعطي إيحاءات حدة الذكاء وفرط التذكر نتائج جيدة في تسريع التعلم تساهم الصورة الذاتية السيئة في بعض الأحيان مساهمة سلبية في المواقف الدراسية. فالطالبة سوزان عمرها ١٧ عاماً ويزيد وزنها عن المعدل الطبيعي بـ ٢٠ كغ،ومع أنها كانت ذات ذكاء طبيعي فقد كانت ترسب في مادة الجبر، التاريخ واللاتيني، وكانت عادات دراستها السيئة تشمل أكل المعلبات ومشاهدة التلفزيون وهي تؤدي وظائفها المدرسية. ومن الملاحظ أن الأكل ومشاهدة التلفزيون تلهيان عن التركيز الضروري لأداء الوظيفة. اشتكت سوزان من نقص الحافز . . فهي لاتهتم بالتعلُّم،كان عقلها مشغولاً بمظهرها وبإحساسات الاهمال الاجتماعي.

قررت وضع إيحاءات عن إنقاص الوزن والسيطرة على الشهية. وبعد أن فقدت ٢,٥ كغ بدأت تكرِّس نفسها لدراستها،وفي التقرير الأخير عنها، صار وزنها أقل منه في البداية بـ ٧ كغ،وقد حصلت على علامة جيدة في اختبار الجبر.

هاوارد في السادسة عشر من عمره، له تاريخ في لعب الهوكي، وفي مناسبتين فر من المنزل عندما ضُغط عليه لحضور المدرسة بانتظام. وكنتيجة لذلك كانت قراءته سيئة، كان عنيداً مع والديه، وبشكل عام ليس لديه أي اتجاه أو هدف في حياته.

سألته وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي: ماذا تريد أن تفعل حقاً؟ فتمتم بشيء عن الغيتار.

عند استيقاظه، ذكر هاوارد أنه طلب من والده أن يدعه يأخذ دروساً في الموسيقا عندما كان في الثالثة عشر من عمره ورفض والده. ورتبت وساطة بينه وبين والده. وكان أن حصل على النقود لاستئجار غيتار وأخذ دروس لمدة محددة من الزمن، إذا كرس طاقاته لواجباته المدرية. بعد ستة شهور عن العمل المجدي في الموسيقي و أعماله الأخرى، اشترى له والده غيتاره الخاص وتغير موقفه من المدرسة ومن والديه بشكل كبير.

* مشاكل العجز في التعلُّم:

من المهم انتباه الوالدين لاكتشاف مشاكل التعلُّم في وقت مبكر قدر الإمكان. ومن الأفضل اكتشافها قبل أن يدخل الطفل المدرسة. ولكن ليس من الضروري أن يرى الوالدان فرقاً تطورياً بين ولد وآخر على أنه أمر خطير. ففرض التعلم البطيء يمكن أن يمثل خصوصية مؤقتة. وما قد يبدو بطيئاً لطفل قد يبدو طبيعياً لآخر.

إذا لاحظ الوالدان تقدّماً بطيئاً واضحاً في استجابة الولد وتطوره التعليمي، يجب أن ينقلا اهتمامها إلى طبيب الأطفال الذي يفهم الاختلافات العقلية والعاطفية في تطور الأطفال. وعندما يكون لديك ارتياب،لاتنقل قلقك للطفل. لأن القلق من كونه غير طبيعي قد يعقد المشكلة. والأولاد الذين يعانون من عجز في التعلُّم، حتى أولئك الذين يعانون من تأخر عقلي، هم عادة تابعين جيدين للمعالجة بالتنويم المغناطيسي. والذكاء الحاد ليس مطلوباً لقابلية التنويم المغناطيسي.

ومعظم الأولاد الذين يعانون من مشاكل هم غير معلَّمين أكثر عن كونهم غير قادرين على التعلُّم. الكثير منهم لم يُعلَّم ببساطة أن يتعلم ويدرس بشكل صحيح. والتنويم المغناطيسي يعلمهم أن يكتشفوا مواهبهم الكامنة وتكون النتائج مباشرة في العادة.

*** الأولاد العصبيون يعانون من مشاكل في المدرسة:**

يُصنف الأولاد بأنهم يعانون من مشاكل تعلُّمية في بعض الأحيان عندما يكونون في الحقيقة غير قادرين على التركيز بسبب التوتر والقلق. والإغفاءة هي حالة من التعلم باسترخاء دون تدخل أو إجبار ولحسن الحظ فإن معظم الأولاد يستجيبون بشكل محبب للإيحاءات التنويمية لأنهم أقل انتقاداً للإجراءات.

وحتى الأطفال المتأخرين شعورياً والمصابين بأذى دماغي يمكن أن يتحسنوا، لأن التنويم المغناطيسي يزيد التيقظ ويبني إيمان الطفل بنفسه. ويتعلم الأولاد الذين يُنومون تنويماً مغناطيسياً بشكل أسرع بنسبة ٣ ـ ٥ وبجهد أقل مما يتعلموه بشكل عادي،والدليل على التعلم الجديد يجب أن يظهر في نتائج دائماً، وستلاحظ ذلك في هذه القضية:

ريغنالد ـ ي ـ تلميذ في الثانية عشر من عمره، كان متأخراً عن الأطفال في عمره في القراءة والرياضيات. وبالإضافة إلى مشكلته في القراءة والرياضيات، كان ريغنالد يتأتىء،وهي إشارة واضحة على التوتر العصبي الذي يعاني منه. وبما أنه الولد الوحيد لأبوين متعلمين تعليماً جامعياً،فقد شعر بضغط خاص لينجح مدرسياً.

وبعد عدة شهور من التمرين التنويمي لمساعدته على الاسترخاء جسدياً وعاطفياً، تعلم أن يعوِّض عن حدوده الخيالية،وهو الآن طالب متفوق. ولتأكيد تحسنه المستمر، أُعطي ريغنالد الإيحاء بعد تنويمي، بأن أمه أو أباه يستطيعان وضعه في حالة إغفاءة بواسطة كلمة السر «تحسَّن». وهذا أفضل في الحالات التي يكون فيها الوالدان على علاقة جيدة بالطفل،وحتى في هذه الحالة يجب أن تُكتب



الإيحاءات مسبقاً وأن يتقبلها الطفل. وهذا الأسلوب يولّد ثقة ليس فقط بأن المنوم المغنـاطيسي الـذي أحدث الإغفاءة في البداية شخص مخلص، بل بأن الوالدين أيضـاً لن يستغـلا الفـرصة،ويمرر إيحاءات ضد رغبات الطفل. وبكلمات أخرى يُعطى الطفل إحساساً بالأمان.

* مشاكل الكلام:

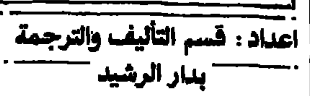
تبدأ الاضطرابات الكلامية عادة عندما يصبح لدى الأولاد مشاكل مدرسية. عندما بدأ "دون" يتأتىء في سن الخامسة،قال أهله «سيتغلب عليها» وفي سن

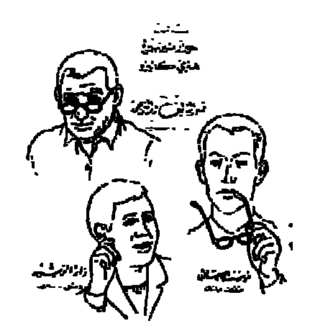
العشرين لايزال دون" يتأتىء بعد ثماني سنوات من التحليل النفسي وثلاث معالجين لفظيين. وبما أنه يوجه نشاطه للعمل كمهندس معماري فقد عرف "دون" أن التأتأة ستحد من تقدمه،وكان عصبياً بشكل خاص في حضور الأشخاص ذوي السلطة كوالديه، معلميه، والموظفين المحتملين. ومن الناحية الاجتماعية، كان "دون" يعاني من الكبت، مع أنه كان وسيماً بشكل غير عادي وأنيق الملبس، .

ولحسن الحظ، أثبت "دون" أنه تابع متعاون، كما هي حالة كثير من المتلعثمين، وجدت أن تنفسه تشنجي متقطع وغير منتظم. وقد دُرِّب دون وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي أن يتنفس بشكل تام من الحجاب الحاجز، ليترك صوته يتدفق بلين مع الهواء المزفور. إن نموذج تنفس الإنسان هو دائماً إشارة للمعالج عن التوتر الكامن،إن التنفس السطحي المتقطع مرتبط بالخوف والقلق، بينما التنفس العميق من الحجاب الحاجز هو ميزة الانسجام الكبير في إيقاعات الجسم الداخلية.

ويجب أن يتقن المتلعثمون فن التنفس اللطيف. والتنويم المغناطيسي فعّال بشكل أكيد في هذا المجال، وفي التنفيذ القانوني وللتحقيقات الجرمية، إصلاح وإعادة تأهيل السجناء، بين اللاعبين والرياضيين،وفي الصفوف المدرسية لعلاج المصاعب الدراسية.

الفهرس





كيف تحلل شخصية جليسك

اعداد : قسم التأليف والترجمة بدار الرشيد

(١٢٨ صفحة)

● إنه الكتاب الذي يعطيك الخبرة في معرفة طبيعة شخصية معارفك من خلال حركاتهم وطريقة وقوفهم أو تجمعهم وغير ذلك مما يبدو على الإنسان بصورة لا شعورية . .

● إنه الكتاب الذي يهم الكبير والصغير ويحتاج إليه المثقف والدارس .

● إنه طريقك للنجاح في مجتمعك .



كيف تنمي ذاكرتك

لجنة التأليف والترجمة

(١٧ × ٢٤) (٢٠٨ ص)

● يقول « هاري لوراين » الذي يتمتع بأغرب ذاكرة في العالم : « ليس هنالك ذاكرة ضعيفة . . ولكن هناك ذاكرة مدربة أو غير مدربة » .

● في هذاالكتاب تجد الطرق والأنظمة للتدريب على ذاكرة قوية . . وهي طرق مجربة عملياً . . وكان لها نتائج باهرة .

● اقرأ هذا الكتاب ، لتعرف أنك لا تستعمل إلا جزءاً صغيراً من قوة دماغك . . وحاول بعد ذلك أن تستعمل أكبر إمكانية من دماغك حتى تفوز بذاكرة تتفاخر بها . .



اليوغا
لتجديد الشباب

اعداد : قسم التأليف والترجمة
بدار الرشيد

(١٧٦ صفحة) (١٧ × ٢٤)

تقرأ فيه :

- ماهي اليوغا
- كيف تحصل على أكبر فائدة من اليوغا
- ماكنت تريد أن تعرفه عن اليوغا
- نظام التغذية الخاص باليوغا
- تعليم التنفس بطريقة اليوغا
- الاسترخاء على طريقة اليوغا
- كيف تعيش حياة اليوغا



عجائب
التنويم المغناطيسي

اعداد : قسم التأليف والترجمة
بدار الرشيد

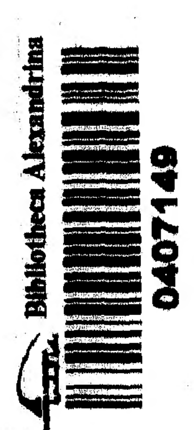
(٩٦ صفحة)

- محاولة رائدة لاستكشاف عالم التنويم المغناطيسي الغامض .

وذلك عن طريق الشروح والصور الإيضاحية .

تقرأ فيه :

- الطرق المختلفة للقيام بعملية التنويم المغناطيسي .
- كيف تقوم بإجراء عملية التنويم المغناطيسي على الحيوانات .
- أساليب وشروط التنويم المغناطيسي
- التنويم المغناطيسي في خدمة الطب .



تطلب جميع كتبنا من :

دار الرشيد - دمشق - حلبوني ص. ب ٢٤١٣

مؤسسة الإيمان - بيروت - رمل الظريف - الوتوات ص. ب ١١٣/٦٣٢٤

دار البحيد الأردن - الزرقاء ص. ب ٨٤٢